IDEEN WELT

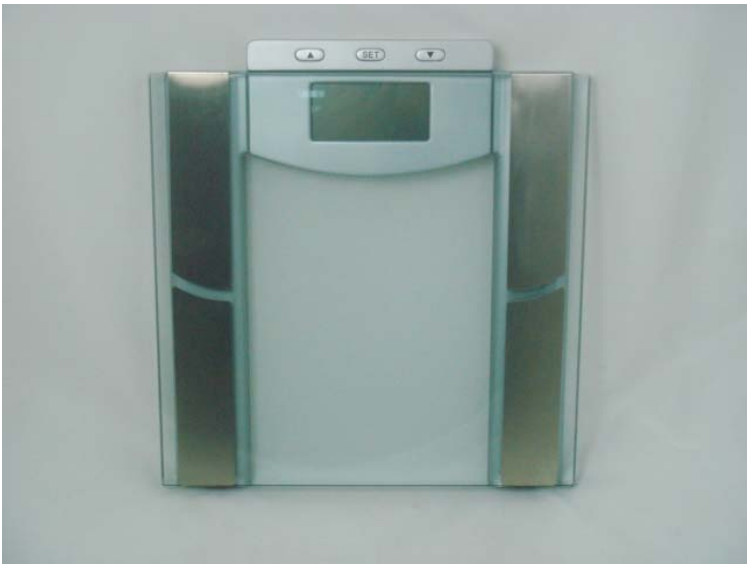
Ⓓ Digitale Glas-Diagnosewaage
Bedienungsanleitung

ⒼⒷ Digital Glass Diagnostic Scale
Instruction manual

Ⓒⓩ Digitální skleněná diagnostická váha
Návod k obsluze

Ⓟⓛ Cyfrowa waga ze szkła
Instrukcja obsługi

Ⓗ Digitális diagnózismérleg üvegből
Használati útmutató



TGF-302H

(D) EINLEITUNG 1
SICHERHEITSHINWEISE 1
HINWEISE ZU BATTERIEN 2
TEILE 2
LCD-ANZEIGE UND SYMBOLE 2
VOR DER ERSTEN INBETRIEBNAHME 3
BATTERIEN EINLEGEN 3
DATEN ZUR PERSON EINGEBEN 3
WAAGE AUFSTELLEN 3
BEDIENUNG 3
FEHLERMELDUNGEN 5
REINIGUNG UND PFLEGE 9
TECHNISCHE DATEN 9
(GB) INTRODUCTION 10
SAFETY ADVICE 10
USING THE BATTERIES 11
PARTS 11
LCD-DISPLAY AND SYMBOLS 11
BEFORE FIRST USE 11
INSERTING BATTERIES 12
ENTERING PERSONAL DATA 12
POSITIONING THE SCALE 12
OPERATION 12
ERROR REPORT 14
CLEANING AND MAINTENANCE 18
TECHNICAL DATA 18
(CZ) ÚVOD 19
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY 19
POKYNY K BATERIÍM 20
POPIS VÝROBKU 20
LCD DISPLEJ A SYMBOLY 20
PŘED PRVNÍM POUŽITÍM 20
VLOŽENÍ BATERIÍ 20
VLOŽENÍ OSOBNÍCH DAT 20
UMÍSTĚNÍ VÁHY 21
OBSLUHA 21
CHYBOVÁ HLÁŠENÍ 23
ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA 27
TECHNICKÉ ÚDAJE 27
(PL) WSTĘP 28
WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA 28
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BATERII 29
CZĘŚCI 29
WYŚWIETLACZ LCD I SYMBOLE 29
PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM 30
WKŁADANIE BATERII 30
WPROWADZANIE DANYCH OSOBISTYCH 30
UMIESZCZANIE WAGI 30
OBSŁUGA 30
RAPORT BŁĘDÓW 32
CZYSZCZENIE I KONSERWACJA 36
DANE TECHNICZNE 36
(H) BEVEZETÉS 37
BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK 37
MEGJEGYZÉSEK AZ ELEMEK HASZNÁLATÁHOZ 38
RÉSZEK 38
AZ LCD KIJELZŐ ÉS SZIMBÓLUMAI 38
MIELŐTT ELŐSZÖR HASZNÁLNÁ 38
ELEMEK BEHELYEZÉSE 38
ADATOK MEGADÁSA 39
A MÉRLEG FELÁLLÍTÁSA 39
KEZELÉS 39
HIBAJELZÉSEK 41
TISZTÍTÁS ÉS ÁPOLÁS 45
MŰSZAKI ADATOK 45

EINLEITUNG

Diese Körperwaage dient zum Wiegen von Menschen bis max.180kg Körpergewicht. Neben dem üblichen Wiegen des Körpergewichtes können mit dieser Waage Informationen über Fett- und Wassergehalt, Knochen und Muskeln nach der BIA-Methode angezeigt werden.
Bevor Sie die Waage in Betrieb nehmen, lesen Sie diese Bedienungsanleitung vollständig durch und machen Sie sich mit den verschiedenen Funktionen des Gerätes vertraut.

Die Messungen des Körperfett- und Wasseranteils sind nur als Anhaltswerte zu verstehen. Sie eignen sich nicht für medizinische Diagnosen. In Fragen einer geplanten Gewichtsabnahme mit Hilfe von Medikamenten oder Diäten sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
Es ist zu bemerken, dass technisch-bedingte Messabweichungen möglich sind, da die Waage nicht für professionellen medizinischen Einsatz kalibriert wurde.

SICHERHEITSHINWEISE

1. Lesen Sie vor dem Gebrauch diese Bedienungsanleitung vollständig durch.
2. Bei Weitergabe des Gerätes an Dritte muss auch diese Bedienungsanleitung ausgehändigt werden.
3. Dieses Gerät entspricht den technischen Normen und den betreffenden Sicherheitsanforderungen für elektrische Geräte.
4. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden, die auf unsachgemäßen Gebrauch oder Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung zurückzuführen sind.
5. Halten Sie Kinder von dem Gerät fern.
6. Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
7. Kinder sollten beaufsichtigt werden um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
8. **TAUCHEN SIE DAS GERÄT NICHT UNTER WASSER!**
9. Das Gerät darf nicht in der Nähe einer Badewanne oder Dusche oder einem mit Wasser gefüllten Waschbecken verwendet werden.
10. Das Gerät immer auf waagerechtem und ebenem Untergrund aufstellen.
11. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist. Um Gefahren zu vermeiden, dürfen defekte Bauteile nur vom Hersteller, seinem Kundendienst oder ähnlich qualifizierten Personen ersetzt werden.
12. Öffnen Sie das Gerät nicht. Versuchen Sie nie, das Gerät selbst zu reparieren. Reparaturen dürfen nur von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt werden.
13. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Hitzequellen wie Feuer, Kochplatten etc.
14. Nehmen Sie das Gerät nicht in Betrieb, wenn es Schäden aufweist oder falls das Gerät auf den Boden gefallen sein sollte oder anderweitig beschädigt wurde. In solchen Fällen das Gerät zur Überprüfung und evtl. Reparatur in die Fachwerkstatt bringen.
15. Verwenden Sie kein Zubehör, welches der Verpackung nicht beigelegt war oder vom Hersteller nicht empfohlen wird.
16. Stellen Sie das Gerät immer auf eine stabile, ebene und rutschfeste Oberfläche. Andernfalls kann es zu Verletzungen und Beschädigungen kommen.
17. Benutzen Sie das Gerät nicht draußen.
18. Verwenden Sie das Gerät nur zum Wiegen von Menschen.
19. Patienten mit einem Herzschrittmacher oder anderen elektronischen Implantaten ist vom Gebrauch dieser Waage abzuraten. Die Funktion solcher Implantate könnte eingeschränkt oder gestört werden.

20. Während Schwangerschaft die Waage nicht verwenden. Durch das Fruchtwasser können ungenaue Messergebnisse entstehen.
21. Um Interferenzen zu verhindern, sollte die Waage nicht in der Nähe von Geräten mit starker elektromagnetischer Strahlung verwendet werden. Halten Sie davon Abstand oder schalten Sie diese Geräte aus, wenn Sie von der Waage Gebrauch machen.
22. **VORSICHT RUTSCHGEFAHR!** Die Oberfläche der Waage kann rutschig sein, wenn nass. Trocknen Sie die Oberfläche und Ihre Füße vor jedem Wiegen. Stehen Sie nie mit nassen Füßen auf der Waage.

23. Sollten Sie Probleme mit dem Gerät erfahren, so versuchen Sie es durch Entnahme der Batterien zurückzusetzen.

ERSTICKUNGSGEFAHR!
Halten Sie jegliches Verpackungsmaterial von Kleinkindern und Kindern fern.

Dieses Gerät dient ausschließlich für den privaten Haushaltsgebrauch und darf nicht für kommerzielle Zwecke benutzt werden.

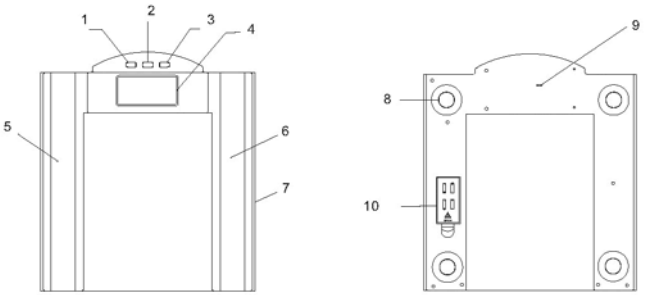
HINWEISE ZU BATTERIEN

- Verwenden Sie ausschließlich Batterien von bester Qualität. Minderwertige Batterien können durch Auslaufen Geräteschäden verursachen.
- Sollten Batterien einmal ausgelaufen sein, diese mit Hilfe eines Tuches aus dem Batteriefach entnehmen und bestimmungsgemäß entsorgen. Vermeiden Sie Haut- und Augenkontakt mit der Batteriesäure. Sollten Sie doch einmal Augenkontakt mit Batteriesäure erfahren, spülen Sie die Augen mit viel Wasser aus und kontaktieren umgehend einen Arzt. Bei Kontakt der Batteriesäure mit der Haut, waschen Sie die Stelle mit viel Wasser und Seife ab.
- Wird das Gerät für längere Zeit nicht benutzt, sollten die Batterien entnommen werden, da das Gerät durch eventuelles Auslaufen der Batterien beschädigt werden kann. Bei nachlassender Leistung muss der ganze Batteriesatz erneuert werden.
- Batterien sind sehr gefährlich, wenn sie verschluckt werden. Halten Sie Batterien und das Gerät jederzeit von Kindern fern. Wenn Batterien verschluckt werden, sofort ärztliche Hilfe holen.
- Batterien dürfen nicht aufgeladen oder durch andere Mittel reaktiviert, zerlegt, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Alte und neue Batterien oder Batterien unterschiedlicher Art nicht gleichzeitig benutzen.

TEILE

1. Taste ▲
2. Taste SET
3. Taste ▼
4. LCD Anzeige
5.&6. Messelektroden
7. Glasplatte
8. Einschalter
9. Einheitsumschalter
10. Batteriefach

Nicht abgebildet:
4 beiliegende Batterien des Typs AA



LCD-ANZEIGE UND SYMBOLE

VOR DER ERSTEN INBETRIEBNAHME

Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien und kontrollieren das Gerät und Zubehör auf Beschädigungen. Reinigen Sie das Gerät wie unter *Reinigung und Pflege* beschrieben. Beachten Sie dazu ebenfalls die *Sicherheitshinweise*. Jegliches Verpackungsmaterial von Kindern fernhalten.

BATTERIEN EINLEGEN

Vier Batterien der Größe AA liegen dem Verpackungsinhalt bei. Öffnen Sie das Batteriefach (10) an der Geräteunterseite und legen die Batterien anhand der auf dem Batteriefachdeckel angegebenen Polung in die Mulden ein. Sollten die Batterien verbraucht sein, achten Sie beim Kauf auf die Typenbezeichnung 1,5V R6/LR6/AA.

DATEN ZUR PERSON EINGEBEN

Es stehen 12 Speicherplätze (P0 – P9, PA, Pb) zur Speicherung von Geschlecht, Größe, Alter, sowie Ihres Leistungsstandes (Athleten-Modus) zur Verfügung. Treten Sie vorsichtig auf die linke oder rechte vordere Ecke, um die Waage einzuschalten. Die LCD-Anzeige (4) zeigt 8888 an und schaltet nach kurzer Zeit auf 0.0. Drücken Sie die Taste **SET** (2) und wählen Sie einen Speicherplatz.
Folgen Sie der Illustration, um Geschlecht, Alter, Größe und Ihren Leistungsstand zu bestimmen.
Mit den Tasten ▲▼ (1,3) können Werte verändert und mit der Taste **SET** (2) bestätigt werden.

- Speicherplätze sind im Bereich von P0 – P9, PA, Pb verfügbar.
- Das Alter muss im Bereich von 10 - 99 Jahren liegen.
- Die Körpergröße muss im Bereich von 60 - 240 cm liegen.
- Geben Sie Ihren Leistungsstand im Bereich von A0 - A4, gemäß der folgenden Aufstellung, an:
  A0 bewegungsarme Lebensweise
  A1 normale aktive tägliche Bewegung
  A2 geringe sportliche Betätigung
  A3 starke sportliche Betätigung
  A4 Professioneller Sportler

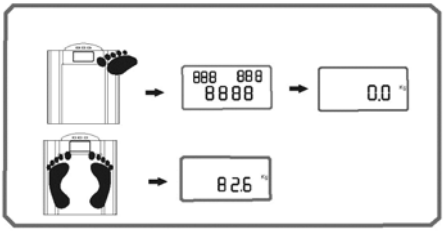
WAAGE AUFSTELLEN

1. Die Waage immer auf ebener, harter und rutschfester Oberfläche aufstellen, nicht auf Teppichen oder schwankenden Böden.
2. Achten Sie darauf, dass die Waage außer Reichweite von Kindern bleibt, damit sie nicht als Spielzeug missbraucht und dadurch beschädigt wird.
3. Die Waage ist an einem trockenen, vor Nässe und Hitze geschützten Ort zu platzieren.

BEDIENUNG

NORMALES WIEGEN

1. Treten Sie mit einem Fuß auf die linke oder rechte vordere Ecke, um die Waage einzuschalten. Die LCD-Anzeige zeigt 8888 an und schaltet sich nach kurzer Zeit auf 0.0 . Empfängt die Waage für wenige Sekunden keine Eingabe, so schaltet sie sich automatisch aus.



2. Wiegen Sie sich vorzugsweise ohne Bekleidung und Schuhe, zur gleichen Uhrzeit und vor dem Essen. Führen Sie ein Tagebuch mit Ihren Gewichtswerten, damit Sie Schwankungen erkennen können.
3. Stellen Sie sich mittig auf die Glasplatte (7) und stehen still. Die Waage beginnt nun das Gewicht zu errechnen. Ist das Gewicht bekannt, blinkt das Resultat in der LCD-Anzeige zweimal und wird anschließend stetig angezeigt. **Das Resultat wird nicht gespeichert.**
4. Wenn Sie die Waage verlassen, stellt sich die LCD-Anzeige auf 0.0 zurück und schaltet sich nach ca. 15 Sekunden automatisch aus.
5. Ist die Waage überlastet, erscheint in der LCD-Anzeige „Err“ und die Waage schaltet sich automatisch aus.
6. Mit dem Einheitsumschalter (9) an der Geräteunterseite können Sie die Einheit der Gewichtsanzeige auswählen. Schieben Sie den Schalter in die gewünschte Stellung (kg = Kilogramm; Lb = Pound; St = Stone und Pfund/Stone).

WAS IST BIA?

BIA steht für „Bioelectrical impedance analysis“ (Bio-elektrische Impedanz-Analyse).
Mit dieser Messmethode können Körperfett, Wasser- und Muskelanteil und Knochenmasse bestimmt werden. Diese Körperzusammensetzung wird gemessen, indem ein schwacher von den Fußelektroden ausgehender Strom durch den Körper fließt und den Widerstand (Bioelektrische Impedanz) bestimmter Körpermassen misst. Dieser Strom ist vom Mensch nicht spürbar.
Mit zusätzlichen Daten wie Größe, Geschlecht, Alter und Gewicht kann die Waage entsprechend Fett-, Muskel- und Wasseranteil sowie Knochenmasse berechnen.

VORTEILE VON BIA

Da das Körpergewicht alleine kein ausreichender und zuverlässiger Indikator für die Gesundheit eines Menschen ist, bietet BIA erweiterte Messwerte an, die auf die Veränderungen im Körper hinweisen können. Zum Beispiel besteht das Körpergewicht einer Sport treibenden Person mehrheitlich aus Muskelmasse. Obwohl solche Personen oft etwas schwerer sind, sind sie dennoch meistens gesünder, als z.B. eine Person die auf Diät ist.
Kurzfristige Änderungen des Körpergewichtes betreffen meistens den Wasseranteil, wobei Änderungen über einen mittleren bis langfristigen Zeitraum auch den Fett- und Muskelanteil betreffen.
Die BIA-Methode bietet Ihnen die Möglichkeit die Änderungen des Körperfetts zu beobachten und gibt Ihnen Aufschluss über Ihre Fitness.

ANZEIGEN VON KÖRPERFETT, MUSKEL-, WASSER- UND KNOCHENANTEIL

1. Stellen Sie die Waage wiederum, wie zuvor beschrieben, auf.
2. Schalten Sie die Waage ein und wählen mit den Tasten ▲▼ Ihren Speicherplatz (P0 – P9, PA, Pb) aus. Wurden zuvor schon Resultate gespeichert (durch einen vorgängigen Wiegevorgang) so werden die Resultate nochmals angezeigt und die LCD-Anzeige schaltet sich anschließend nach kurzer Zeit auf 0.0.
3. Stellen Sie sich nun barfuss mittig auf die Waage. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße die beiden Messelektroden (5,6) berühren.
4. Die Waage beginnt nun Ihre Daten zu berechnen. Das Körpergewicht wird anschließend stetig und die Körperfett-, Wasser-, Muskel- und Knochenwerte werden viermal (4x) abwechslungsweise angezeigt, bevor sich die Waage ausschaltet.

5. In der Anzeige befinden sich drei Indikatoren, die das Körperfett kategorisieren.
   Zu wenig Fett (Underfat) / Gesund (Healthy) / Zu viel Fett (Overfat).
6. Soll oder muss der Wiegevorgang wiederholt werden, schalten Sie die Waage nochmals ein und wiederholen den Vorgang. Die zuvor angezeigten Resultate werden nochmals in der Anzeige erscheinen.

HINWEISE ZUR ANZEIGE DER MESSERGEBNISSE

Die Messergebnisse werden für 26,4 Sekunden in der Anzeige angezeigt.
Während das Körpergewicht stetig angezeigt wird, werden Körperfett- und Muskelwerte und Wasser- und Knochenwerte für jeweils 3,3 Sekunden angezeigt. Alle Werte werden viermal angezeigt.

ZUVERLÄSSIGKEIT DER MESSERGEBNISSE

Die Körperfettanalyse basiert auf einer standardisierten Messmethode, die in umfangreichen Studien entwickelt wurde. Die Messungen werden beeinflusst durch den besonderen Wassereinschluss in sehr fettarmem Gewebe, durch individuelle Lebensgewohnheiten oder:

a. nach einem Bad (Messwerte häufig niedriger):
b. nach dem Essen oder der Aufnahme von Getränken (Messwerte häufig höher):
c. während der Menstruation (Messwerte stark schwankend);
d. bei Flüssigkeitsverlusten durch Krankheit oder körperlichen Stress, verbunden mit starker Schweißbildung.

WICHTIGE HINWEISE ZUR ERMITTLUNG DER MESSWERTE

Der von der Waage errechnete Prozentsatz von Wasser und Fett ist nur ein Vergleichswert. Der äußere Anschein eines Körpers lässt nicht notwendigerweise auf das zu erwartende Messergebnis für den Fett- und Wasseranteil schließen; auch können ähnlich aussehende Personen desselben Alters und Geschlechts durchaus abweichende Resultate erzielen. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, um den für Sie günstigsten Fett-/Wasseranteil bestimmen zu lassen.

Die Verwendung der Personenwaage zur Körperfett- und Wassermessung ist ungeeignet für:

- Kinder unter 10 Jahren sowie Personen über 80 Jahren
- Personen mit Fiebersymptomen, Ödemen oder Osteoporose
- Dialysepatienten
- Personen, die herzstärkende Medikamente einnehmen
- Schwangere
- Sportler, die mehr als 10 Stunden intensives Training absolvieren
- Personen mit einer Pulsfrequenz von weniger als 60 Schlägen pro Minute

TABELLEN

Die nachfolgenden Tabellen zeigen den Vergleich von Körperfett, Muskel- und Wasseranteil anhand von Geschlecht und Alter auf.

	KÖRPERFETT IN % Athleten-Modus 0 (A0)						
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%	<19%
	Healthy	13—21%	14—22%	16—24%	17—25%	18—26%	19—27%
	Overfat	≥21%	≥22%	≥24%	≥25%	≥26%	≥27%
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<18%	<18%	<20%	<21%	<22%	<22%
	Healthy	18—26%	18—26%	20—28%	21—29%	22—30%	22—30%
	Overfat	≥26%	≥26%	≥28%	≥29%	≥30%	≥30%
* Underfat = Zu wenig Fett ; Healthy = Gesund ; Overfat = Zu viel Fett							

	KÖRPERFETT IN % Athleten-Modus 1 (A1)						
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<12%	<13%	<15%	<16%	<17%	<18%
	Healthy	12—20%	13—21%	15—23%	16—24%	17—25%	18—26%
	Overfat	≥20%	≥21%	≥23%	≥24%	≥25%	≥26%
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<17%	<17%	<19%	<20%	<21%	<21%
	Healthy	17—25%	17—25%	19—27%	20—28%	21—29%	21—29%
	Overfat	≥25%	≥25%	≥27%	≥28%	≥29%	≥29%
* Underfat = Zu wenig Fett ; Healthy = Gesund ; Overfat = Zu viel Fett							

	KÖRPERFETT IN % Athleten-Modus 2 (A2)						
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<11%	<12%	<14%	<15%	<16%	<17%
	Healthy	11—19%	12—20%	14—22%	15—23%	16—24%	17—25%
	Overfat	≥19%	≥20%	≥22%	≥23%	≥24%	≥25%
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**

	Underfat	<16%	<16%	<18%	<19%	<20%	<20%
	Healthy	16—24%	16—24%	18—26%	19—27%	20—28%	20—28%
	Overfat	≥24%	≥24%	≥26%	≥27%	≥28%	≥28%
* Underfat = Zu wenig Fett ; Healthy = Gesund ; Overfat = Zu viel Fett							

	KÖRPERFETT IN % Athleten-Modus 3 (A3)						
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<10%	<11%	<13%	<14%	<15%	<16%
	Healthy	10—18%	11—19%	13—21%	14—22%	15—23%	16—24%
	Overfat	≥18%	≥19%	≥21%	≥22%	≥23%	≥24%
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<15%	<15%	<17%	<18%	<19%	<19%
	Healthy	15—23%	15—23%	17—25%	18—26%	19—27%	19—27%
	Overfat	≥23%	≥23%	≥25%	≥26%	≥27%	≥27%
* Underfat = Zu wenig Fett ; Healthy = Gesund ; Overfat = Zu viel Fett							

	KÖRPERFETT IN % Athleten-Modus 4 (A4)						
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<9%	<10%	<12%	<13%	<14%	<15%
	Healthy	9—17%	10—18%	12—20%	13—21%	14—22%	15—23%
	Overfat	≥17%	≥18%	≥20%	≥21%	≥22%	≥23%
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<14%	<14%	<16%	<17%	<18%	<18%
	Healthy	14—22%	14—22%	16—24%	17—25%	18—26%	18—26%
	Overfat	≥22%	≥22%	≥24%	≥25%	≥26%	≥26%
* Underfat = Zu wenig Fett ; Healthy = Gesund ; Overfat = Zu viel Fett							

	WASSERANTEIL IN % Athleten-Modus 0 (A0)						
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>63.5%	>63.0%	>61.5%	>60.5%	>60.0%	>59.0%
	Good	57.5-63.5%	57.0-63.0%	55.5-61.5%	54.5-60.5%	54.0-60.0%	53.0-59.0%
	Bad	≤57.5%	≤57.0%	≤55.5%	≤54.5%	≤54.0%	≤53.0%
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>60.5%	>60.5%	>59.0%	>58.0%	>57.5%	>57.5%
	Good	54.5-60.5%	54.5-60.5%	53.0-59.0%	52.0-58.0%	51.5-57.5%	51.5-57.5%
	Bad	≤54.5%	≤54.5%	≤53.0%	≤52.0%	≤51.5%	≤51.5%
* Very good = Sehr gut ; Good = Gut ; Bad = Schlecht							

	WASSERANTEIL IN % Athleten-Modus 1 (A1)						
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>64.0%	>63.5%	>62.0%	>61.0%	>60.5%	>60.0%
	Good	58.0-64.0%	57.5-63.5%	56.0-62.0%	55.0-61.0%	54.5-60.5%	54.0-60.0%
	Bad	≤58.0%	≤57.5%	≤56.0%	≤55.0%	≤54.5%	≤54.0%
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>61.0%	>61.0%	>59.5%	>58.5%	>58.0%	>58.0%
	Good	55.0-61.0%	55.0-61.0%	53.5-59.5%	52.5-58.5%	52.0-58.0%	52.0-58.0%
	Bad	≤55.0%	≤55.0%	≤53.5%	≤52.5%	≤52.0%	≤52.0%
* Very good = Sehr gut ; Good = Gut ; Bad = Schlecht							

	WASSERANTEIL IN % Athleten-Modus 2 (A2)

Alter		10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-99
	Very good	>64.5%	>64.0%	>62.5%	>61.5%	>61.0%	>60.5%
	Good	58.5-64.5%	58.0-64.0%	56.5-62.5%	55.5-61.5%	55.0-61.0%	54.5-60.5%
	Bad	≤58.5%	≤58.0%	≤56.5%	≤55.5%	≤55.0%	≤54.5%
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>61.5%	>61.5%	>60.0%	>59.0%	>58.5%	>58.5%
	Good	55.5-61.5%	55.5-61.5%	54.0-60.0%	53.0-59.0%	52.5-58.5%	52.5-58.5%
	Bad	≤55.5%	≤55.5%	≤54.0%	≤53.0%	≤52.5%	≤52.5%
* Very good = Sehr gut ; Good = Gut ; Bad = Schlecht							

	WASSERANTEIL IN % Athleten-Modus 3 (A3)						
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>65.5%	>65.0%	>63.5%	>62.5%	>62.0%	>61.5%
	Good	59.5-65.5%	59.0-65.0%	57.5-63.5%	56.5-62.5%	56.0-62.0%	55.5-61.5%
	Bad	≤59.5%	≤59.0%	≤57.5%	≤56.5%	≤56.0%	≤55.5%
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>62.0%	>62.0%	>60.5%	>59.5%	>59.0%	>59.0%
	Good	56.0-62.0%	56.0-62.0%	54.5-60.5%	53.5-59.5%	53.0-59.0%	53.0-59.0%
	Bad	≤56.0%	≤56.0%	≤54.5%	≤53.5%	≤53.0%	≤53.0%
• Very good = Sehr gut ; Good = Gut ; Bad = Schlecht							

	WASSERANTEIL IN % Athleten-Modus 4 (A4)						
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>66.5%	>66.0%	>64.5%	>63.5%	>63.0%	>62.5%
	Good	60.5-66.5%	60.0-66.0%	58.5-64.5%	57.5-63.5%	57.0-63.0%	56.5-62.5%
	Bad	≤60.5%	≤60.0%	≤58.5%	≤57.5%	≤57.0%	≤56.5%
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>62.5%	>62.5%	>61.0%	>60.0%	>59.5%	>59.5%
	Good	56.5-62.5%	56.5-62.5%	55.0-61.0%	54.0-60.0%	53.5-59.5%	53.5-59.5%
	Bad	≤56.5%	≤56.5%	≤55.0%	≤54.0%	≤53.5%	≤53.5%
* Very good = Sehr gut ; Good = Gut ; Bad = Schlecht							

	MUSKELANTEIL IN % Athleten-Modus 0 (A0)						
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>56.0%	>54.0%	>53.0%	>52.0%	>50.0%	>50.0%
	Normal	44.0-56.0%	42.0-54.0%	41.0-53.0%	40.0-52.0%	38.0-50.0%	37.0-50.0%
	Little	<44.0%	<42.0%	<41.0%	<40.0%	<38.0%	<37.0%
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>41.0%	>39.0%	>38.0%	>36.0%	>34.0%	>34.0%
	Normal	35.0-41.0%	33.0-39.0%	32.0-38.0%	30.0-36.0%	28.0-34.0%	28.0-34.0%
	Little	<35.0%	<33.0%	<32.0%	<30.0%	<28.0%	<28.0%
* High = Viel ; Normal = Normal ; Little = Wenig							

	MUSKELANTEIL IN % Athleten-Modus 1 (A1)						
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>55.5%	>53.5%	>52.5%	>51.5%	>49.5%	>49.5%

	Normal	43.5-55.5%	41.5-53.5%	40.5-52.5%	39.5-51.5%	37.5-49.5%	36.5-49.5%
	Little	<43.5%	<41.5%	<40.5%	<39.5%	<37.5%	<36.5%
Alter		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.8%	>38.8%	>37.8%	>35.8%	>33.8%	>33.8%
	Normal	34.8-40.8%	32.8-38.8%	31.8-37.8%	29.8-35.8%	27.8-33.8%	27.8-33.8%
	Little	<34.8%	<32.8%	<31.8%	<29.8%	<27.8%	<27.8%
* High = Viel ; Normal = Normal ; Little = Wenig							

	MUSKELANTEIL IN % Athleten-Modus 2 (A2)					
Alter	**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
High	>55.0%	>53.0%	>52.0%	>51.0%	>49.0%	>49.0%
Normal	43.0-55.0%	41.0-53.0%	40.0-52.0%	39.0-51.0%	37.0-49.0%	36.0-49.0%
Little	<43.0%	<41.0%	<40.0%	<39.0%	<37.0%	<36.0%
Alter	**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
High	>40.6%	>38.6%	>37.6%	>35.6%	>33.6%	>33.6%
Normal	34.6-40.6%	32.6-38.6%	31.6-37.6%	29.6-35.6%	27.6-33.6%	27.6-33.6%
Little	<34.6%	<32.6%	<31.6%	<29.6%	<27.6%	<27.6%
* High = Viel ; Normal = Normal ; Little = Wenig						

	MUSKELANTEIL IN % Athleten-Modus 3 (A3)					
Alter	**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
High	>54.5%	>52.5%	>51.5%	>50.5%	>48.5%	>48.5%
Normal	42.5-54.5%	40.5-52.5%	39.5-51.5%	38.5-50.5%	36.5-48.5%	35.5-48.5%
Little	<42.5%	<40.5%	<39.5%	<38.5%	<36.5%	<35.5%
Alter	**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
High	>40.4%	>38.4%	>37.4%	>35.4%	>33.4%	>33.4%
Normal	34.4-40.4%	32.4-38.4%	31.4-37.4%	29.4-35.4%	27.4-33.4%	27.4-33.4%
Little	<34.4%	<32.4%	<31.4%	<29.4%	<27.4%	<27.4%
* High = Viel ; Normal = Normal ; Little = Wenig						

	MUSKELANTEIL IN % Athleten-Modus 4 (A4)					
Alter	**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
High	>54.0%	>52.0%	>51.0%	>50.0%	>48.0%	>48.0%
Normal	42.0-54.0%	40.0-52.0%	39.0-51.0%	38.0-50.0%	36.0-48.0%	35.0-48.0%
Little	<42.0%	<40.0%	<39.0%	<38.0%	<36.0%	<35.0%
Alter	**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
High	>40.2%	>38.2%	>37.2%	>35.2%	>33.2%	>33.2%
Normal	34.2-40.2%	32.2-38.2%	31.2-37.2%	29.2-35.2%	27.2-33.2%	27.2-33.2%
Little	<34.2%	<32.2%	<31.2%	<29.2%	<27.2%	<27.2%
* High = Viel ; Normal = Normal ; Little = Wenig						

	KNOCHENANTEIL IN %	
	Viel	>18
	Normal	12-18

	Wenig	<12
	Viel	>16
	Normal	10-16
	Wenig	<10

FEHLERMELDUNGEN

Fehleranzeige	*Bedeutung*
„Err“	Die Waage ist überladen.
„----“	Falsche Informationen. Füße müssen die Messelektroden berühren.
„Lo“	Batterieladung niedrig. Batterien ersetzen.

REINIGUNG UND PFLEGE

Achtung! Schalten Sie das Gerät vor jeder Reinigung aus.

Achtung! Verwenden Sie auf keinen Fall Alkohol, Azeton, Benzin, aggressive Reinigungsmittel usw., um die Kunststoffteile zu reinigen. Auch keine harten Bürsten oder metallischen Gegenstände verwenden.

- Zur Reinigung auch unbedingt die *Sicherheitshinweise* beachten.
- Wischen Sie die Waage regelmäßig mit einem trockenen oder leicht feuchten Lappen ab.
- Bei längerem Nichtgebrauch verstauen Sie die Waage vorzugsweise in der Originalverpackung.

TECHNISCHE DATEN

Stromversorgung: 6V ⎓ 4x 1,5V R6/LR6/AA Batterien
Max. Belastung: 180kg
Skalierung: 100g

Beseitigung der alten elektrischen Geräte
Die europäische Richtlinie 2002/96/EC über Elektro-und Elektronik-Altgeräte (WEEE) besagt, dass gebrauchte Haushaltsgeräte nicht zusammen mit unsortiertem Gemeindeabfall entsorgt werden dürfen. Diese gebrauchten Geräte müssen vom regulären Haushaltmüll getrennt gesammelt werden, um den Anteil zurückgewonnener Geräte zu erhöhen und deren Materialien zu recyceln mit dem Ziel, die Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und auf die Natur zu verringern.

Das Zeichen der durchgestrichenen Mülltonne wird auf alle Geräte aufgebracht, um an die Verpflichtung zur getrennten Sammlung zu erinnern. Die Verbraucher müssen die lokalen Verantwortlichen oder ihren Verkäufer ansprechen, um sich über die Art und Weise zu erkundigen, wie ihr Gerät entsorgt werden muss.

- **Sorgen Sie für eine fachgerechte Entsorgung von Verpackungsmaterialien. Informieren Sie sich über Sammelstellen bzw. Mülltrennung bei Ihrer Kommune.**
- **Batterien gehören nicht in den Hausmüll! Bitte entsorgen Sie gebrauchte Batterien auf ökologische Art und Weise und nach den geltenden gesetzlichen Bestimmungen.**
- **Bevor Sie das Gerät entsorgen, entnehmen Sie die Batterien.**

Importiert durch:
Dirk Rossmann GmbH
Isernhägener Straße 16
30938 Burgwedel

CE

INTRODUCTION

This body scale is intended for weighing persons up to max. 180 kg. Apart from regular weighing, information about fat and water percentage, bones and muscles will be shown basing on the BIA method.
Prior to using the scale read this instruction manual carefully and get familiar with different functions of the device.

Measurements of body fat and water percentage are to be understood as reference only. They are not suitable for medical diagnosis. Should you want to lose weight by taking medicine or diets, consult your doctor.
It is important to note that there might be technical measurment aberrations, since the scale has not been designed for professional medical use.

SAFETY ADVICE

1. Read this instruction manual carefully before using the product.
2. If you pass on the device to a third party, please include this instruction manual as well.
3. This device complies with technical norms and safety requirements for electric devices.
4. The manufacturer is not responsible for damages caused by improper use or non-observance of this instruction manual.
5. Keep children away from the device.
6. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or by those with a lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
7. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
8. **NEVER IMMERSE THE DEVICE IN WATER!**
9. The device must not be used in the vicinity of a bathtub or shower, or a washbasin filled with water.
10. Always place the device on a horizontal and level surface.
11. Do not use the device if it is damaged. In order to avoid hazards, defective parts should only be replaced by the manufacturer, its Customer Service, or a similarly qualified person.
12. Do not open the device. Do not try to repair the device on your own. Repairs should be conducted by qualified specialists only.
13. Do not use the device in the immediate proximity of sources of heat like fire, cooking plates, etc.
14. Do not use the device if it is visibly damaged or if the device has been dropped, or otherwise damaged. In such cases have the device checked and possibly repaired at a service point.
15. Do not use accessories not supplied in the packaging or not recommended by the manufacturer.
16. Always place the device on a stable, level and non-slip surface. Otherwise there is a danger of injuries to the user and damages to the device.
17. Do not use the device outdoors.
18. Use the device to weigh persons only.
19. Patients with a pace maker or other electronic implants should not use the scale. Proper functioning of such implants could be limited or disturbed.
20. It is not recommended to use the scale during pregnancy. Amniotic fluid could lead to imprecise results.
21. To avoid interferences, the scale should not be used in the vicinity of devices with strong electromagnetic radiation. Keep sufficient distance or switch such devices off when using the scale.
22. **CAUTION DANGER OF SLIPPING!** The surface of the scale can be slippery when wet. Prior to each weighing dry the surface and your feet. Do not stand with wet feet on the scale.
23. Should you encounter problems with the device, try to remove the batteries.

DANGER OF SUFFOCATION!
Keep all packaging material away from children.

This device is intended for private use only and must not be used for commercial purposes.

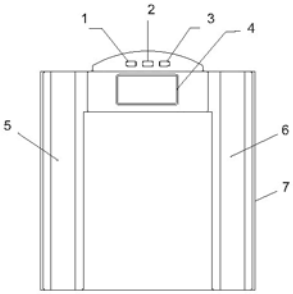
USING THE BATTERIES

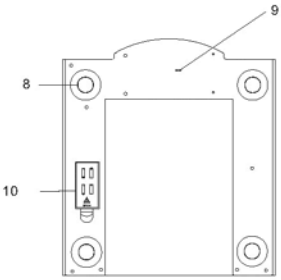
- Only use top-quality batteries. Cheap batteries could leak and damage the device as a result.
- If the batteries leak, remove them with a cloth and dispose of them accordingly. Ensure that leaking battery acid does not come into contact with skin and eyes. If you do get battery acid in your eyes, flush them thoroughly with lots of water and consult a physician immediately! If battery acid comes into contact with your skin, wash the affected area with lots of water and soap.
- If the device is not to be used for an extended period of time, then the batteries should be removed, as the doorbell could become damaged should they leak. If the doorbell functions weaken, replace all batteries.
- Batteries are very dangerous if swallowed. Please keep the batteries and the doorbell components away from children at all times. If a battery is swallowed, seek medical attention immediately.
- Batteries must not be recharged or activated with other means, dismantled, thrown into fire or short-circuited.
- Do not use old and new batteries or batteries of various types together.

PARTS

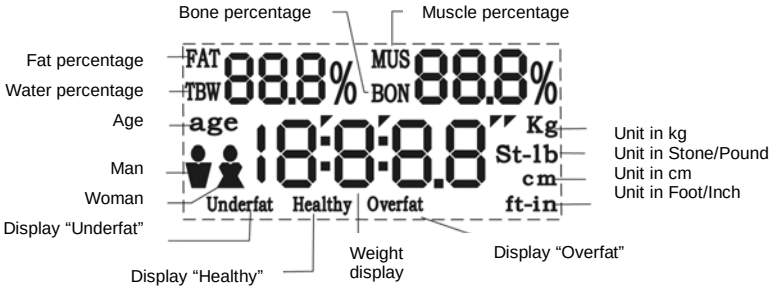
1. Button ▲
2. SET button
3. Button ▼
4. LCD display
5.& 6. Measuring electrodes
7. Glass plate
8. On/Off switch
9. Unit switch
10. Battery compartment

Not illustrated:
4 supplied batteries
of the type AA





LCD-DISPLAY AND SYMBOLS



BEFORE FIRST USE

Remove all packaging materials and check the device and accessories for damages.
Clean the device as described in the *Cleaning and Maintenance* section. Follow *Safety* Advice. Keep all packaging materials away from children.

INSERTING BATTERIES

Four AA batteries are included. Open the battery compartment (10) on the bottom of the scale and insert the batteries into the compartment according to the polarities marked on the battery compartment cover. Should the batteries be depleted, then make sure to buy the right type of batteries, 1.5 V R6/LR6/AA.

ENTERING PERSONAL DATA

There are 12 memory locations available (P0 – P9, PA, Pb) for saving gender, height, age as well as performance level (athlete mode). Carefully step on the left or right front corner to turn the scale on. The LCD display (4) shows 8888 briefly and then switches to 0.0. Press the **SET** button (2) and choose a memory location.
Follow the illustration to set gender, age, height and performance level.
Using the buttons ▲▼ (1, 3), the values can be adjusted and confirmed with the **SET** (2) button.

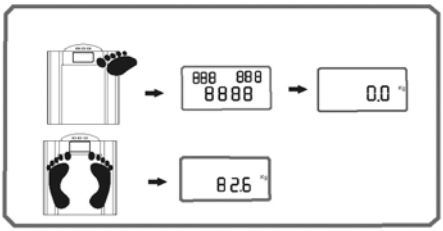
- Memory locations available are P0 - P9, PA, Pb.
- Age must be between 10 - 99 years.
- Height must be within 60 - 240 cm.
- Enter your performance level, choosing from A0-A4 according to the following legend:
  A0 low mobility lifestyle
  A1 normal, active daily movement
  A2 little athletic activity
  A3 a lot of athletic activity
  A4 professional athlete

POSITIONING THE SCALE

1. Always place the scale on a level, hard and non-skid surface, not on carpets or unstable floors.
2. Make sure that the scale is situated out of the reach of children, so that they cannot use it as a toy and damage it.
3. Place the scale on a dry place, protected from moisture and heat.

OPERATION

NORMAL WEIGHING



1. Step with one foot on the left or right front corner to switch the scale on. The LCD display shows 8888 and switches to 0.0 after a short period. If no data have been entered, the scale switches off automatically.
2. Weigh yourself preferably without clothes and shoes, always at the same time of the day and before eating. Keep a notebook with your weight values to be able to notice any fluctuations.
3. Step on the middle of the glass plate (7) and stand still. The scale begins to calculate weight. After the weight has been calculated, the result blinks twice on the LCD display and will be then shown continuously. **The result will not be stored.**
4. When you step off the scale, the LCD display switches back to 0.0 and switches off automatically after approx. 15 seconds.
5. If the scale is overloaded, there will be „Err“ on the LCD display and the scale switches off automatically.

6. With the unit switch (9) on the bottom side of the device you can select the unit of the weight display. Set the switch to the desired setting (kg = Kilogram; Lb = Pound; St = Stone und Pound/Stone).

WHAT IS BIA?

BIA stands for „Bioelectrical impedance analysis“.
With this method, body fat, water and muscle percentage, as well as bone mass can be determined. The body constitution is measured through a weak current, going out from the foot electrodes, which flows through the body and measures the resistance (bioelectric impedance) of the given body masses. This current is not noticeable by humans.
With additional data like height, gender, age and weight the scale can determine the fat, muscle and bone percentage.

ADVANTAGES OF BIA

Since the body weight alone is not a sufficient or reliable indicator for one's state of health, the BIA provides more values that can give a better picture of what has been changing in the body. For example, body weight of a sportsman consists mostly of muscle mass. Although such people are often a bit heavier, in the majority of cases they are healthier than e.g. a person on a diet.
Short-term changes of body weight concern mostly the water percentage, whereas medium- to long-term changes concern fat and muscle percentage.
The BIA method facilitates keeping track of the changes of body fat and gives you information about how fit you are.

DISPLAYING BODY FAT, MUSCLE, WATER AND BONE PERCENTAGE

1. Position the scale as described above.
2. Switch the scale on and with the ▲▼ buttons select the storing space (P0 – P9, PA, Pb). If any results had been stored before (through the antecedent weighing process), they will be shown again and the LCD display will switch to 0.0 after a short period.
3. Step <u>barefoot</u> in the middle of the scale. Make sure that your feet touch both measuring electrodes (5, 6).
4. The scale starts calculating your data. The weight will become constant at one point, and body fat, water, muscle and bone percentage will be shown <u>four times (4x)</u> alternately before the scale switches off.

5. On the display there are three indicators which categorise body fat.
   Underfat / Healthy/ Overfat.
6. Should there be a need to repeat the weighing process, switch the scale on again and repeat the process. The results shown before will reappear on the display.

INFORMATION ON THE DISPLAY OF THE RESULTS

The results are shown in the display for 26.4 seconds.
The body weight is constantly displayed, while the values for body fat and muscle mass as well as those for water content and bone mass are each displayed for 3.3 seconds. All values are displayed four times.

RELIABILITY OF THE RESULTS

The body fat analysis is based on a standardised measuring method developed in an extensive research. Measurements are influenced by particular water entrapment in very low-fat tissues, individual habits or:

a. after taking a shower/bath (values are often lower):
b. after eating or drinking (values are often higher):
c. during menstruation (values strongly fluctuate);
d. moisture loss through illness or stress, connected with strong sweating.

IMPORTANT TIPS REGARDING THE EVALUATION OF RESULTS

The calculated percentage of water and fat is for reference purposes only. The external appearance of the body not necessarily has to imply the fat and water percentage. Also, persons with similar appearance, of the same age and gender can obtain totally different results. Please consult your doctor to determine the proper fat and water percentage for you.

Using the scale to measure body fat and water percentage is not suitable for:

- Children under 10 years of age, as well as persons over 80
- Persons with fever, oedeme or osteoporosis symptoms
- Dialysis patients
- Persons taking heart-strengthening medications
- Pregnant women
- Sportsmen training longer than 10 hours
- Persons whose pulse frequency is lower than 60 beats per minute

TABLES

The following tables show the comparison of body fat, muscle and water percentage based on gender and age.

	BODY FAT IN % Athlete Mode 0 (A0)						
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%	<19%
	Healthy	13—21%	14—22%	16—24%	17—25%	18—26%	19—27%
	Overfat	≥21%	≥22%	≥24%	≥25%	≥26%	≥27%
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<18%	<18%	<20%	<21%	<22%	<22%
	Healthy	18—26%	18—26%	20—28%	21—29%	22—30%	22—30%
	Overfat	≥26%	≥26%	≥28%	≥29%	≥30%	≥30%
* Underfat = not enough fat; Healthy; Overfat = too much fat							

	BODY FAT IN % Athlete Mode 1 (A1)						
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<12%	<13%	<15%	<16%	<17%	<18%
	Healthy	12—20%	13—21%	15—23%	16—24%	17—25%	18—26%
	Overfat	≥20%	≥21%	≥23%	≥24%	≥25%	≥26%
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<17%	<17%	<19%	<20%	<21%	<21%
	Healthy	17—25%	17—25%	19—27%	20—28%	21—29%	21—29%
	Overfat	≥25%	≥25%	≥27%	≥28%	≥29%	≥29%
* Underfat = not enough fat; Healthy; Overfat = too much fat							

	BODY FAT IN % Athlete Mode 2 (A2)						
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<11%	<12%	<14%	<15%	<16%	<17%
	Healthy	11—19%	12—20%	14—22%	15—23%	16—24%	17—25%
	Overfat	≥19%	≥20%	≥22%	≥23%	≥24%	≥25%
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<16%	<16%	<18%	<19%	<20%	<20%
	Healthy	16—24%	16—24%	18—26%	19—27%	20—28%	20—28%
	Overfat	≥24%	≥24%	≥26%	≥27%	≥28%	≥28%
* Underfat = not enough fat; Healthy; Overfat = too much fat							

	BODY FAT IN % Athlete Mode 3 (A3)						
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<10%	<11%	<13%	<14%	<15%	<16%
	Healthy	10—18%	11—19%	13—21%	14—22%	15—23%	16—24%
	Overfat	≥18%	≥19%	≥21%	≥22%	≥23%	≥24%
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<15%	<15%	<17%	<18%	<19%	<19%
	Healthy	15—23%	15—23%	17—25%	18—26%	19—27%	19—27%
	Overfat	≥23%	≥23%	≥25%	≥26%	≥27%	≥27%
* Underfat = not enough fat; Healthy; Overfat = too much fat							

	BODY FAT IN % Athlete Mode 4 (A4)						
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<9%	<10%	<12%	<13%	<14%	<15%
	Healthy	9—17%	10—18%	12—20%	13—21%	14—22%	15—23%
	Overfat	≥17%	≥18%	≥20%	≥21%	≥22%	≥23%
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<14%	<14%	<16%	<17%	<18%	<18%
	Healthy	14—22%	14—22%	16—24%	17—25%	18—26%	18—26%
	Overfat	≥22%	≥22%	≥24%	≥25%	≥26%	≥26%
* Underfat = not enough fat; Healthy; Overfat = too much fat							

	WATER CONTENT IN % Athlete Mode 0 (A0)						
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>63.5%	>63.0%	>61.5%	>60.5%	>60.0%	>59.0%
	Good	57.5-63.5%	57.0-63.0%	55.5-61.5%	54.5-60.5%	54.0-60.0%	53.0-59.0%
	Bad	≤57.5%	≤57.0%	≤55.5%	≤54.5%	≤54.0%	≤53.0%
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>60.5%	>60.5%	>59.0%	>58.0%	>57.5%	>57.5%
	Good	54.5-60.5%	54.5-60.5%	53.0-59.0%	52.0-58.0%	51.5-57.5%	51.5-57.5%
	Bad	≤54.5%	≤54.5%	≤53.0%	≤52.0%	≤51.5%	≤51.5%
* Very good; Good; Bad							

	WATER CONTENT IN % Athlete Mode 1 (A1)						
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>64.0%	>63.5%	>62.0%	>61.0%	>60.5%	>60.0%
	Good	58.0-64.0%	57.5-63.5%	56.0-62.0%	55.0-61.0%	54.5-60.5%	54.0-60.0%
	Bad	≤58.0%	≤57.5%	≤56.0%	≤55.0%	≤54.5%	≤54.0%
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>61.0%	>61.0%	>59.5%	>58.5%	>58.0%	>58.0%
	Good	55.0-61.0%	55.0-61.0%	53.5-59.5%	52.5-58.5%	52.0-58.0%	52.0-58.0%
	Bad	≤55.0%	≤55.0%	≤53.5%	≤52.5%	≤52.0%	≤52.0%
* Very good; Good; Bad							

	WATER CONTENT IN % Athlete Mode 2 (A2)						
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>64.5%	>64.0%	>62.5%	>61.5%	>61.0%	>60.5%
	Good	58.5-64.5%	58.0-64.0%	56.5-62.5%	55.5-61.5%	55.0-61.0%	54.5-60.5%
	Bad	≤58.5%	≤58.0%	≤56.5%	≤55.5%	≤55.0%	≤54.5%
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>61.5%	>61.5%	>60.0%	>59.0%	>58.5%	>58.5%
	Good	55.5-61.5%	55.5-61.5%	54.0-60.0%	53.0-59.0%	52.5-58.5%	52.5-58.5%
	Bad	≤55.5%	≤55.5%	≤54.0%	≤53.0%	≤52.5%	≤52.5%
* Very good; Good; Bad							

	WATER CONTENT IN % Athlete Mode 3 (A3)						
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>65.5%	>65.0%	>63.5%	>62.5%	>62.0%	>61.5%
	Good	59.5-65.5%	59.0-65.0%	57.5-63.5%	56.5-62.5%	56.0-62.0%	55.5-61.5%
	Bad	≤59.5%	≤59.0%	≤57.5%	≤56.5%	≤56.0%	≤55.5%
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>62.0%	>62.0%	>60.5%	>59.5%	>59.0%	>59.0%
	Good	56.0-62.0%	56.0-62.0%	54.5-60.5%	53.5-59.5%	53.0-59.0%	53.0-59.0%
	Bad	≤56.0%	≤56.0%	≤54.5%	≤53.5%	≤53.0%	≤53.0%
* Very good; Good; Bad							

	WATER CONTENT IN % Athlete Mode 4 (A4)						
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>66.5%	>66.0%	>64.5%	>63.5%	>63.0%	>62.5%
	Good	60.5-66.5%	60.0-66.0%	58.5-64.5%	57.5-63.5%	57.0-63.0%	56.5-62.5%
	Bad	≤60.5%	≤60.0%	≤58.5%	≤57.5%	≤57.0%	≤56.5%
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>62.5%	>62.5%	>61.0%	>60.0%	>59.5%	>59.5%
	Good	56.5-62.5%	56.5-62.5%	55.0-61.0%	54.0-60.0%	53.5-59.5%	53.5-59.5%
	Bad	≤56.5%	≤56.5%	≤55.0%	≤54.0%	≤53.5%	≤53.5%
* Very good; Good; Bad							

	MUSCLE MASS IN % Athlete Mode 0 (A0)						
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>56.0%	>54.0%	>53.0%	>52.0%	>50.0%	>50.0%
	Normal	44.0-56.0%	42.0-54.0%	41.0-53.0%	40.0-52.0%	38.0-50.0%	37.0-50.0%
	Little	<44.0%	<42.0%	<41.0%	<40.0%	<38.0%	<37.0%
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>41.0%	>39.0%	>38.0%	>36.0%	>34.0%	>34.0%
	Normal	35.0-41.0%	33.0-39.0%	32.0-38.0%	30.0-36.0%	28.0-34.0%	28.0-34.0%
	Little	<35.0%	<33.0%	<32.0%	<30.0%	<28.0%	<28.0%
* High; Normal; Little							

	MUSCLE MASS IN % Athlete Mode 1 (A1)						
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>55.5%	>53.5%	>52.5%	>51.5%	>49.5%	>49.5%
	Normal	43.5-55.5%	41.5-53.5%	40.5-52.5%	39.5-51.5%	37.5-49.5%	36.5-49.5%
	Little	<43.5%	<41.5%	<40.5%	<39.5%	<37.5%	<36.5%
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.8%	>38.8%	>37.8%	>35.8%	>33.8%	>33.8%
	Normal	34.8-40.8%	32.8-38.8%	31.8-37.8%	29.8-35.8%	27.8-33.8%	27.8-33.8%
	Little	<34.8%	<32.8%	<31.8%	<29.8%	<27.8%	<27.8%
* High; Normal; Little							

	MUSCLE MASS IN % Athlete Mode 2 (A2)						
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>55.0%	>53.0%	>52.0%	>51.0%	>49.0%	>49.0%
	Normal	43.0-55.0%	41.0-53.0%	40.0-52.0%	39.0-51.0%	37.0-49.0%	36.0-49.0%
	Little	<43.0%	<41.0%	<40.0%	<39.0%	<37.0%	<36.0%
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.6%	>38.6%	>37.6%	>35.6%	>33.6%	>33.6%
	Normal	34.6-40.6%	32.6-38.6%	31.6-37.6%	29.6-35.6%	27.6-33.6%	27.6-33.6%
	Little	<34.6%	<32.6%	<31.6%	<29.6%	<27.6%	<27.6%
* High; Normal; Little							

	MUSCLE MASS IN % Athlete Mode 3 (A3)						
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>54.5%	>52.5%	>51.5%	>50.5%	>48.5%	>48.5%
	Normal	42.5-54.5%	40.5-52.5%	39.5-51.5%	38.5-50.5%	36.5-48.5%	35.5-48.5%
	Little	<42.5%	<40.5%	<39.5%	<38.5%	<36.5%	<35.5%
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.4%	>38.4%	>37.4%	>35.4%	>33.4%	>33.4%
	Normal	34.4-40.4%	32.4-38.4%	31.4-37.4%	29.4-35.4%	27.4-33.4%	27.4-33.4%
	Little	<34.4%	<32.4%	<31.4%	<29.4%	<27.4%	<27.4%
* High; Normal; Little							

	MUSCLE MASS IN % Athlete Mode 4 (A4)						
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>54.0%	>52.0%	>51.0%	>50.0%	>48.0%	>48.0%
	Normal	42.0-54.0%	40.0-52.0%	39.0-51.0%	38.0-50.0%	36.0-48.0%	35.0-48.0%
	Little	<42.0%	<40.0%	<39.0%	<38.0%	<36.0%	<35.0%
Age		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.2%	>38.2%	>37.2%	>35.2%	>33.2%	>33.2%
	Normal	34.2-40.2%	32.2-38.2%	31.2-37.2%	29.2-35.2%	27.2-33.2%	27.2-33.2%
	Little	<34.2%	<32.2%	<31.2%	<29.2%	<27.2%	<27.2%
* High; Normal; Little							

	BONE MASS IN %	
	High	>18
	Normal	12-18
	Little	<12
	High	>16
	Normal	10-16
	Little	<10

ERROR REPORT

Error display	*Meaning*
„Err“	The scale is overloaded.
„----“	Wrong data. Feet must touch the measuring electrodes.
„Lo“	Battery low. Replace batteries.

CLEANING AND MAINTENANCE

Attention! Before cleaning, switch the device off.

Attention! Do not use alcohol, acetone, benzene, scouring cleaning agents, etc., to clean the synthetic parts of the device. Do not use hard brushes or metallic objects.

- For cleaning please follow the *Safety advice*.
- Regularly wipe the scale with a dry or slightly damp cloth.
- If you do not use the scale for a long time store it preferably in the original packaging.

TECHNICAL DATA

Power supply: 6V ⎓ 4x 1,5V R6/LR6/AA batteries
Maximum load: 180kg
Scaling: 100g

Disposal of old electric devices.
The European directive 2002/96/EC for waste electrical and electronic equipment (WEEE) states that used household devices should not be disposed of with unsorted community waste. These used devices must be collected separately from household waste in order to increase the percentage of recovered devices and to recycle their parts, with the goal of reducing the negative effects on human health and on the environment.

The symbol of the crossed out garbage can will be stamped onto all devices as a reminder of the obligation to put them in a separate garbage collection. The consumer must consult local authorities or the vendor to inform themselves about the manner in which their device should be disposed of.

- **Dispose of the packaging materials in an appropriate way. Contact your local authorities about collecting points or waste separation.**
- **Batteries do not belong in household waste! Expired batteries must be disposed of in an environmentally friendly way and according to the applicable legal regulations.**
- **Remove the batteries prior to disposing of the device.**

Imported by:
Dirk Rossmann GmbH
Isernhägener Straße 16
30938 Burgwedel

CE

ÚVOD

Tato tělesná váha je určena k vážení osob až do maximální hmotnosti 180 kg. Kromě běžného vážení se zobrazí i informace o procentu tuku a vody, kostech a svalech na základě metody BIA.
Před použitím váhy si přečtěte pozorně tento návod, abyste se seznámili se všemi funkcemi přístroje.

Naměřené hodnoty procenta tělesného tuku a vody jsou pouze orientační. Nehodí se pro lékařskou diagnostiku. Jestliže chcete zhubnout užíváním léků nebo držením diety, obraťte se na vašeho lékaře.
Je důležité si uvědomit, že při technickém měření může dojít k odchylkám, protože váha nebyla konstruována pro odborné lékařské použití.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Před prvním použitím si pečlivě přečtěte tento návod k obsluze.
2. Jestliže přístroj předáte jinému uživateli, prosím, přiložte také tento návod k obsluze.
3. Tento přístroj odpovídá technickým normám a příslušným bezpečnostním předpisům vztahujícím se na elektrické přístroje.
4. Výrobce nenese odpovědnost za škody vzniklé v důsledku nesprávného používání nebo nerespektování návodu k obsluze.
5. Přístroj mějte mimo dosah dětí.
6. Spotřebič nesmí používat osoby (včetně dětí) s omezenými tělesnými a duševními schopnostmi a poruchami vnímání nebo osoby bez zkušeností a/nebo poznatků, pokud tyto osoby nejsou pod dohledem dospělého, který je zodpovědný za jejich bezpečnost nebo pokud nebyly zodpovědnou osobou poučeny o obsluze spotřebiče.
7. Děti by měly být pod dozorem, aby si nemohly se spotřebičem hrát.
8. **PŘÍSTROJ NEPONOŘUJTE DO VODY!**
9. Spotřebič nesmí být používán v blízkosti vany, sprchy nebo umyvadla naplněného vodou.
10. Vždy umístěte přístroj na horizontální a rovný povrch.
11. Nepoužívejte přístroj, když má poruchu nebo je poškozený. Aby nebyla ohrožena bezpečnost používání, defektní části smí být vyměněny pouze výrobcem nebo servisním centrem výrobce nebo osobou s odpovídajíc kvalifikací.
12. Nesnažte dostat dovnitř výrobku. Nikdy se nesnažte výrobek sami opravovat. Opravu smí provést pouze kvalifikovaný odborník.
13. Neumisťujte přístroj v blízkosti zdrojů tepla, např. ohně, plotýnky apod.
14. Nepoužívejte přístroj, když je viditelně poškozený kabel nebo zástrčka nebo když přístroj spadl na zem nebo je jakkoliv poškozen. V takovém případě zaneste přístroj do servisu a nechte ho zkontrolovat a je-li to nutné, opravit.
15. Nepoužívejte příslušenství, které nebylo dodáno s tímto spotřebičem nebo není doporučené výrobcem.
16. Vždy umístěte přístroj na pevnou, rovnou a nekluzkou podložku. Jinak hrozí riziko úrazu uživatele nebo poškození přístroje.
17. Přístroj nepoužívejte venku.
18. Používejte přístroj pouze k vážení osob.
19. Pacienti s kardiostimulátorem nebo jinými elektronickými implantáty by váhu neměli používat. Mohlo by dojít k omezení nebo narušení řádné funkce těchto implantátů.

20. Během těhotenství se používání váhy nedoporučuje. Plodová voda by mohla vést k nepřesným výsledkům.
21. Aby nedocházelo k rušení, váha by neměla být používána v blízkosti přístrojů se silným elektromagnetickým polem. Zachovejte dostatečnou vzdálenost nebo takový přístroj vypněte, když váhu používáte.
22. **POZOR: NEBEZPEČÍ UKLOUZNUTÍ!** Vlhký povrch váhy může být kluzký. Před každým vážením osušte povrch i nohy. Nestůjte mokrýma nohama na váze.
23. Jestliže se objeví problémy při vážení, zkuste nejdříve vyměnit baterie.

NEBEZPEČÍ UDUŠENÍ!
Uchovejte veškerý obalový materiál mimo dosah dětí.

Tento přístroj je určený pouze pro soukromé účely a nesmí být používán ke komerčním účelům.

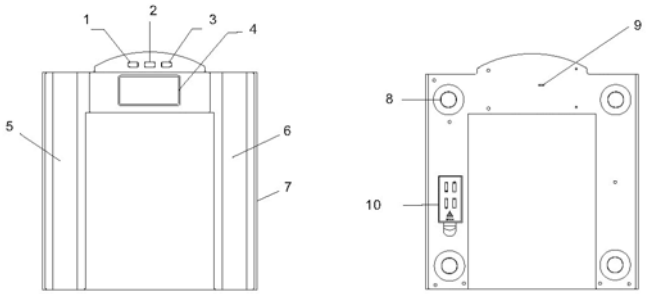
POKYNY K BATERIÍM

- Používejte jen baterie nejlepší kvality. Nekvalitní baterie mohou přístroj poškodit tím, že vytečou.
- Kdyby baterie vytekly, vyndejte je z prostoru pro baterie pomocí hadříku a zlikvidujte je podle závazných předpisů. Pozor na jakýkoli kontakt očí a pokožky s kyselinou v bateriích. Pokud se kyselina dostane do oka, vypláchněte je velkým množstvím vody a okamžitě navštivte lékaře. V případě, že dojde k potřísnění pokožky kyselinou, postižené místo opláchněte velkým množstvím vody a mýdlem.
- Pokud přístroj delší dobu nebudete nepoužívat, baterie vyndejte, aby se přístroj nepoškodil náhodným vytečením baterií. Pokud se výkon přístroje zhorší, je třeba baterie vyměnit za nové.
- Baterie jsou velmi nebezpečné, jestliže dojde k jejich spolknutí. Uchovávejte je vždy mimo dosah dětí. V případě spolknutí baterie vyhledejte okamžitě lékařskou pomoc.
- Baterie se nesmějí nabíjet ani aktivovat jinými prostředky, rozebírat, vhazovat do ohně ani zkratovat.
- Nekombinujte staré a nové baterie nebo různé druhy baterií.

POPIS VÝROBKU

1. Tlačítko ▲
2. SET tlačítko
3. Tlačítko ▼
4. LCD displej
5. &6. Měřící elektrody
7. Skleněná deska
8. Spínač zap/vyp
9. Volič jednotek
10. Bateriový prostor

Není na obrázku:
Přiloženy 4 baterie typu AA



LCD DISPLEJ A SYMBOLY

PŘED PRVNÍM POUŽITÍM

Přístroj zcela vybalte a zkontrolujte, zda není přístroj nebo příslušenství poškozené.
Umyjte přístroj, jak je popsáno v části *ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA*. Řiďte se *BEZPEČNOSTNÍ POKYNY*. Mějte všechen obalový materiál mimo dosah dětí.

VLOŽENÍ BATERIÍ

Čtyři baterie velikost AA jsou přiloženy k obsahu obalu. Otevřete přihrádku na baterie (10) na dolní straně přístroje a vložte baterie podle pólování uvedeného v přihrádce krytu baterií do žlábků. Pokud budou baterie vybité, dbejte při nákupu na typové označení 1,5V R6/LR6/AA.

VLOŽENÍ OSOBNÍCH DAT

Je k dispozici 12 paměťových míst (P0 – P9, PA, Pb) k ukládání pohlaví, velikosti, stáří a stavu vašeho výkonu (atletický režim). Postavte se opatrně na levý nebo pravý přední roh, abyste zapnuli váhu. LCD

displej (4) zobrazí 8888 a po krátké době se spíná na 0.0 . Stiskněte tlačítko **SET** (2) a navolte paměťové místo.
Následujte obrázek pro stanovení pohlaví, velikosti, stáří a stavu vašeho výkonu.
Tlačítky ▲▼ (1,3) mohou být hodnoty změněny a tlačítkem **SET** (2) potvrzeny.

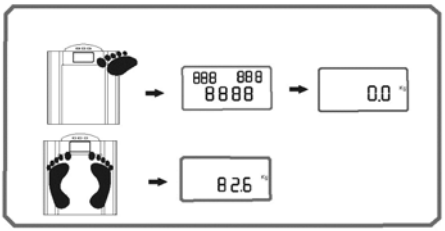
- Paměťová místa jsou k dispozici v rozsahu P0 – P9, PA, Pb.
- Věk musí být v rozmezí 10 - 99 let.
- Výška se musí pohybovat 60 - 240 cm.
- Uveďte stav výkonu v rozsahu A0 - A4, podle následujícího seznamu:
  A0 způsob života s minimem pohybu
  A1 normální aktivní denní pohyb
  A2 minimální sportovní činnost
  A3 silná sportovní činnost
  A4 profesionální sportovec

UMÍSTĚNÍ VÁHY

1. Váhu umístěte vždy na rovný, tvrdý a nekluzký povrch, ne na koberec nebo nestabilní podlahu.
2. Dávejte pozor, aby váha byla umístěna mimo dosah dětí, aby si děti nemohly s váhou hrát a poškodit ji.
3. Umístěte váhu na suché místo chráněné před vlhkostí a teplem.

OBSLUHA

BĚŽNÉ VÁŽENÍ



1. Dotkněte se jednou nohou levého nebo pravého horního rohu váhy. LCD displej zobrazí 8888 a po chvíli se přepne na 0.0. Když nejsou vložena žádná data, váha se automaticky vypne.
2. Je lepší se vážit bez oblečení a bez bot, pokaždé ve stejnou denní dobu a před jídlem. Poznamenávejte si naměřené hodnoty do sešitu, abyste mohli sledovat vývoj naměřených hodnot.
3. Stoupněte si doprostřed skleněné desky (7) a stůjte rovně. Váha začne vypočítávat váhu. Poté, co je vypočtena váha, výsledek dvakrát zabliká na LCD displeji a potom bude nepřetržitě zobrazen. **Výsledek nebude uložen.**
4. Když sejdete z váhy, LCD displej se zpátky přepne na 0.0 a automaticky se vypne po přibližně 15 sekundách.
5. Když je váha přetížená, zobrazí „Err“ na LCD displeji a váha se automaticky vypne.
6. Volič jednotek (9) na spodní straně přístroje umožňuje nastavení jednotek měření. Natavte volič na požadované jednotky (kg = kilogram; Lb = libry; St = kámen a libry/kámen).

CO JE BIA?

BIA je zkratkou pro analýzu bioelektrické impedance (“Bioelectrical impedance analysis“).
Pomocí této metody se může určit tělesný tuk, procento vody a svalů i hmotnost kostí. Tělesná konstituce se měří pomocí slabého proudu vycházejícího z elektrod pod nohama, který prochází tělem a měří se jeho odpor (bioelektrická impedance) daných tělesných hmot. Tento proud lidé nevnímají.
Pomocí dalších údajů jako je výška, pohlaví, věk a hmotnost může váha určit procento tuku, svalů a kostí.

VÝHODY BIA

Protože samotná tělesná hmotnost není postačujícím ani spolehlivým ukazatelem zdravotního stavu, BIA poskytuje další hodnoty, které mohou dát lepší obrázek o tom, co se v těle mění. Např. tělesná hmotnost sportovce se skládá většinou ze svalové hmoty. Ačkoli takoví lidé jsou často o trochu těžší, ve většině případů jsou zdravější než např. osoba dodržující dietu.
Krátkodobé změny tělesné hmotnosti se týkají většinou procenta vody, kdežto střednědobé až dlouhodobé změny se týkají procenta tuku a svalové hmoty.
Metoda BIA usnadňuje sledování změn v tělesném tuku a poskytuje vám informace o vaší kondici.

ZOBRAZENÍ PROCENTA TUKU, SVALSTVA, VODY A KOSTÍ

1. Umístěte váhu, jak je popsáno výše.
2. Zapněte váhu tlačítky ▲▼, zvolte pozici pro uložení (P0 – P9, PA, Pb). Když nebyly uloženy žádné hodnoty (během předešlého procesu vážení), zobrazí se ještě jednou a poté se LCD displej přepne na 0.0.
3. Bosí si stoupněte doprostřed skleněné desky. Dávejte pozor, aby se obě vaše chodidla dotýkala měřících elektrod (5, 6).
4. Váha začne kalkulovat vaše hodnoty. Hmotnost se ustálí na jedné hodnotě, procento tuku, vody, svalstva a kostí se zobrazí postupně čtyřikrát (4x), než se váha vypne.

5. Na display jsou tři značky, které hodnotí obsah tuku.
   Podvýživa / Optimum / Nadváha.
6. Když se chcete zvážit ještě jednou, znovu zapněte váhu a celý proces zopakujte. Naměřené výsledky se zobrazí ještě jednou.

POKYNY K ZOBRAZENÍ VÝSLEDKŮ MĚŘENÍ

Výsledky se zobrazují na ukazateli na 26,4 sekund.
Zatímco tělesná váha je zobrazována stále, jsou hodnoty tuku v těle a svalů a hodnoty vody a kostí vždy zobrazeny na 3,3 sekund. Všechny hodnoty jsou zobrazeny čtyřikrát.

SPOLEHLIVOST VÝSLEDKŮ

Analýza tělesného tuku je založena na standardizovaných metodách měření vyvinutých extensivním výzkumem. Měření je ovlivněno zadržováním vody v netučných tkáních a také zvyky jednotlivce nebo skutečnostmi jako:

a. po sprchování/koupání (hodnoty jsou většinou nižší);
b. po jídle nebo pití (hodnoty jdou obvykle vyšší);
c. během menstruace (hodnoty silně kolísají);
d. ztráta vody při nemoci nebo stresu, které je spojené se silným pocením.

DŮLEŽITÉ RADY PRO INTERPRETACI VÝSLEDKŮ

Spočítané procento vody a tuku je pouze pro orientaci. Vnější vzhled člověka nemusí nutně vystihovat naměřené procento tuku a vody. Rovněž osobám podobné postavy, stejného věku a pohlaví mohou být naměřeny rozdílné výsledky. Prosím, obraťte se na lékaře pro stanovení vašeho ideálního procenta tuku a vody.
Používání váhy pro měření procenta tuku a vody není vhodné pro:

- Děti do 10 let věku a zároveň osoby starší než 80 let
- Osoby s chřipkou, edémem nebo příznaky osteoporózy
- Pacienty na dialýze
- Osoby užívající léky na posílení srdeční činnosti
- Těhotné ženy
- Sportovci trénující více 10 hodin
- Osoby, jejíž tepová frekvence je nižší než 60 tepů za minutu

TABULKY

Následující tabulky udávají srovnání tělesného tuku i svalové hmoty a vody v procentech na základě pohlaví a věku.

	Tělesný tuk v % režim atlet 0 (A0)						
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%	<19%
	Healthy	13—21%	14—22%	16—24%	17—25%	18—26%	19—27%
	Overfat	≥21%	≥22%	≥24%	≥25%	≥26%	≥27%
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<18%	<18%	<20%	<21%	<22%	<22%
	Healthy	18—26%	18—26%	20—28%	21—29%	22—30%	22—30%
	Overfat	≥26%	≥26%	≥28%	≥29%	≥30%	≥30%
* Underfat = Podvýživa; Healthy = Optimum; Overfat = Nadváha							

	Tělesný tuk v % režim atlet 1 (A1)						
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<12%	<13%	<15%	<16%	<17%	<18%
	Healthy	12—20%	13—21%	15—23%	16—24%	17—25%	18—26%
	Overfat	≥20%	≥21%	≥23%	≥24%	≥25%	≥26%
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<17%	<17%	<19%	<20%	<21%	<21%
	Healthy	17—25%	17—25%	19—27%	20—28%	21—29%	21—29%
	Overfat	≥25%	≥25%	≥27%	≥28%	≥29%	≥29%
* Underfat = Podvýživa; Healthy = Optimum; Overfat = Nadváha							

	Tělesný tuk v % režim atlet 2 (A2)						
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<11%	<12%	<14%	<15%	<16%	<17%
	Healthy	11—19%	12—20%	14—22%	15—23%	16—24%	17—25%
	Overfat	≥19%	≥20%	≥22%	≥23%	≥24%	≥25%
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<16%	<16%	<18%	<19%	<20%	<20%
	Healthy	16—24%	16—24%	18—26%	19—27%	20—28%	20—28%
	Overfat	≥24%	≥24%	≥26%	≥27%	≥28%	≥28%
* Underfat = Podvýživa; Healthy = Optimum; Overfat = Nadváha							

	Tělesný tuk v % režim atlet 3 (A3)						
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<10%	<11%	<13%	<14%	<15%	<16%
	Healthy	10—18%	11—19%	13—21%	14—22%	15—23%	16—24%
	Overfat	≥18%	≥19%	≥21%	≥22%	≥23%	≥24%
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<15%	<15%	<17%	<18%	<19%	<19%
	Healthy	15—23%	15—23%	17—25%	18—26%	19—27%	19—27%
	Overfat	≥23%	≥23%	≥25%	≥26%	≥27%	≥27%
* Underfat = Podvýživa; Healthy = Optimum; Overfat = Nadváha							

	Tělesný tuk v % režim atlet 4 (A4)						
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<9%	<10%	<12%	<13%	<14%	<15%
	Healthy	9—17%	10—18%	12—20%	13—21%	14—22%	15—23%
	Overfat	≥17%	≥18%	≥20%	≥21%	≥22%	≥23%
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<14%	<14%	<16%	<17%	<18%	<18%
	Healthy	14—22%	14—22%	16—24%	17—25%	18—26%	18—26%
	Overfat	≥22%	≥22%	≥24%	≥25%	≥26%	≥26%
* Underfat = Podvýživa; Healthy = Optimum; Overfat = Nadváha							

	Množství vody v % režim atlet 0 (A0)						
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>63.5%	>63.0%	>61.5%	>60.5%	>60.0%	>59.0%
	Good	57.5-63.5%	57.0-63.0%	55.5-61.5%	54.5-60.5%	54.0-60.0%	53.0-59.0%
	Bad	≤57.5%	≤57.0%	≤55.5%	≤54.5%	≤54.0%	≤53.0%
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>60.5%	>60.5%	>59.0%	>58.0%	>57.5%	>57.5%
	Good	54.5-60.5%	54.5-60.5%	53.0-59.0%	52.0-58.0%	51.5-57.5%	51.5-57.5%
	Bad	≤54.5%	≤54.5%	≤53.0%	≤52.0%	≤51.5%	≤51.5%
* Very good = Velmi dobré; Good = Dobré ; Bad = Špatné							

	Množství vody v % režim atlet 1 (A1)						
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>64.0%	>63.5%	>62.0%	>61.0%	>60.5%	>60.0%
	Good	58.0-64.0%	57.5-63.5%	56.0-62.0%	55.0-61.0%	54.5-60.5%	54.0-60.0%
	Bad	≤58.0%	≤57.5%	≤56.0%	≤55.0%	≤54.5%	≤54.0%
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>61.0%	>61.0%	>59.5%	>58.5%	>58.0%	>58.0%
	Good	55.0-61.0%	55.0-61.0%	53.5-59.5%	52.5-58.5%	52.0-58.0%	52.0-58.0%
	Bad	≤55.0%	≤55.0%	≤53.5%	≤52.5%	≤52.0%	≤52.0%
* Very good = Velmi dobré; Good = Dobré ; Bad = Špatné							

	Množství vody v % režim atlet 2 (A2)						
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>64.5%	>64.0%	>62.5%	>61.5%	>61.0%	>60.5%
	Good	58.5-64.5%	58.0-64.0%	56.5-62.5%	55.5-61.5%	55.0-61.0%	54.5-60.5%
	Bad	≤58.5%	≤58.0%	≤56.5%	≤55.5%	≤55.0%	≤54.5%
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>61.5%	>61.5%	>60.0%	>59.0%	>58.5%	>58.5%
	Good	55.5-61.5%	55.5-61.5%	54.0-60.0%	53.0-59.0%	52.5-58.5%	52.5-58.5%
	Bad	≤55.5%	≤55.5%	≤54.0%	≤53.0%	≤52.5%	≤52.5%
* Very good = Velmi dobré; Good = Dobré ; Bad = Špatné							

	Množství vody v % režim atlet 3 (A3)						
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>65.5%	>65.0%	>63.5%	>62.5%	>62.0%	>61.5%
	Good	59.5-65.5%	59.0-65.0%	57.5-63.5%	56.5-62.5%	56.0-62.0%	55.5-61.5%
	Bad	≤59.5%	≤59.0%	≤57.5%	≤56.5%	≤56.0%	≤55.5%
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>62.0%	>62.0%	>60.5%	>59.5%	>59.0%	>59.0%
	Good	56.0-62.0%	56.0-62.0%	54.5-60.5%	53.5-59.5%	53.0-59.0%	53.0-59.0%
	Bad	≤56.0%	≤56.0%	≤54.5%	≤53.5%	≤53.0%	≤53.0%
* Very good = Velmi dobré; Good = Dobré ; Bad = Špatné							

	Množství vody v % režim atlet 4 (A4)						
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>66.5%	>66.0%	>64.5%	>63.5%	>63.0%	>62.5%
	Good	60.5-66.5%	60.0-66.0%	58.5-64.5%	57.5-63.5%	57.0-63.0%	56.5-62.5%
	Bad	≤60.5%	≤60.0%	≤58.5%	≤57.5%	≤57.0%	≤56.5%
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>62.5%	>62.5%	>61.0%	>60.0%	>59.5%	>59.5%
	Good	56.5-62.5%	56.5-62.5%	55.0-61.0%	54.0-60.0%	53.5-59.5%	53.5-59.5%
	Bad	≤56.5%	≤56.5%	≤55.0%	≤54.0%	≤53.5%	≤53.5%
* Very good = Velmi dobré; Good = Dobré ; Bad = Špatné							

	Svalová hmota v % režim atlet 0 (A0)						
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>56.0%	>54.0%	>53.0%	>52.0%	>50.0%	>50.0%
	Normal	44.0-56.0%	42.0-54.0%	41.0-53.0%	40.0-52.0%	38.0-50.0%	37.0-50.0%
	Little	<44.0%	<42.0%	<41.0%	<40.0%	<38.0%	<37.0%
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>41.0%	>39.0%	>38.0%	>36.0%	>34.0%	>34.0%
	Normal	35.0-41.0%	33.0-39.0%	32.0-38.0%	30.0-36.0%	28.0-34.0%	28.0-34.0%
	Little	<35.0%	<33.0%	<32.0%	<30.0%	<28.0%	<28.0%
* High = Velká ; Normal = Ideální ; Little = Malá							

	Svalová hmota v % režim atlet 1 (A1)						
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>55.5%	>53.5%	>52.5%	>51.5%	>49.5%	>49.5%
	Normal	43.5-55.5%	41.5-53.5%	40.5-52.5%	39.5-51.5%	37.5-49.5%	36.5-49.5%
	Little	<43.5%	<41.5%	<40.5%	<39.5%	<37.5%	<36.5%
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.8%	>38.8%	>37.8%	>35.8%	>33.8%	>33.8%
	Normal	34.8-40.8%	32.8-38.8%	31.8-37.8%	29.8-35.8%	27.8-33.8%	27.8-33.8%
	Little	<34.8%	<32.8%	<31.8%	<29.8%	<27.8%	<27.8%
* High = Velká ; Normal = Ideální ; Little = Malá							

	Svalová hmota v % režim atlet 2 (A2)						
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>55.0%	>53.0%	>52.0%	>51.0%	>49.0%	>49.0%
	Normal	43.0-55.0%	41.0-53.0%	40.0-52.0%	39.0-51.0%	37.0-49.0%	36.0-49.0%
	Little	<43.0%	<41.0%	<40.0%	<39.0%	<37.0%	<36.0%
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.6%	>38.6%	>37.6%	>35.6%	>33.6%	>33.6%
	Normal	34.6-40.6%	32.6-38.6%	31.6-37.6%	29.6-35.6%	27.6-33.6%	27.6-33.6%
	Little	<34.6%	<32.6%	<31.6%	<29.6%	<27.6%	<27.6%
* High = Velká ; Normal = Ideální ; Little = Malá							

	Svalová hmota v % režim atlet 3 (A3)						
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>54.5%	>52.5%	>51.5%	>50.5%	>48.5%	>48.5%
	Normal	42.5-54.5%	40.5-52.5%	39.5-51.5%	38.5-50.5%	36.5-48.5%	35.5-48.5%
	Little	<42.5%	<40.5%	<39.5%	<38.5%	<36.5%	<35.5%
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.4%	>38.4%	>37.4%	>35.4%	>33.4%	>33.4%
	Normal	34.4-40.4%	32.4-38.4%	31.4-37.4%	29.4-35.4%	27.4-33.4%	27.4-33.4%
	Little	<34.4%	<32.4%	<31.4%	<29.4%	<27.4%	<27.4%
* High = Velká ; Normal = Ideální ; Little = Malá							

	Svalová hmota v % režim atlet 4 (A4)						
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>54.0%	>52.0%	>51.0%	>50.0%	>48.0%	>48.0%
	Normal	42.0-54.0%	40.0-52.0%	39.0-51.0%	38.0-50.0%	36.0-48.0%	35.0-48.0%
	Little	<42.0%	<40.0%	<39.0%	<38.0%	<36.0%	<35.0%
Věk		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.2%	>38.2%	>37.2%	>35.2%	>33.2%	>33.2%
	Normal	34.2-40.2%	32.2-38.2%	31.2-37.2%	29.2-35.2%	27.2-33.2%	27.2-33.2%
	Little	<34.2%	<32.2%	<31.2%	<29.2%	<27.2%	<27.2%
* High = Velká ; Normal = Ideální ; Little = Malá							

	Podíl kostí	
	Vysoký	>18
	Ideální	12-18
	Nízký	<12
	Vysoký	>16
	Ideální	10-16
	Nízký	<10

CHYBOVÁ HLÁŠENÍ

Chybové hlášení	*Měření*
„Err“	Váha je přetížená.
„----“	Chybná data. Chodidla se musí dotýkat měřících elektrod.
„Lo“	Vybité baterie. Vyměňte baterie.

ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Pozor! Před čištěním přístroj vypněte.

Pozor! Nepoužívejte alkohol, aceton, benzen, drhnoucí čistící prostředky atd. pro čištění plastových částí přístroje. Nepoužívejte tvrdé kartáče nebo kovové předměty.

- Řiďte se *BEZPEČNOSTNÍ POKYNY* při čištění.
- Pravidelně otírejte váhu suchým nebo navlhčeným hadříkem.
- Když váhu delší dobu nepoužíváte, je lepší ji uložit do originálního obalu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Napájení: 6V ⎓ 4x 1,5V R6/LR6/AA baterie
Maximální hmotnost: 180kg
Dílkování: 100g

Likvidace starých elektrických přístrojů.
Evropská směrnice 2002/96/EC o starých elektrických a elektronických přístrojích (WEEE) uvádí, že použité domácí přístroje nesmějí být odstraněny stejně s domácím odpadem. Tyto použité přístroje musejí být shromažďovány odděleně od domácího odpadu, aby se zvýšil podíl zpět získaných přístrojů, jejich materiály recyklovat s cílem, snížit důsledky na zdraví lidí a na přírodu.

Označení přeškrtnuté popelnice je umístěno na všech přístrojích, abyste nezapomněli na povinnost oddělovaného sběru. Spotřebitelé musejí požádat místní zodpovědnou osobu nebo prodejce, aby se informovali, jak musí být přístroj zlikvidován.

- **Zlikvidujte obalový materiál předepsaným způsobem. Informujte se na místním úřadě, kde se nacházejí sběrná místa nebo kontejnery na tříděný odpad.**
- **Baterie nepatří do domácího odpadu! Prosím, zlikvidujte použité baterie ekologickým způsobem dle platných zákonných ustanovení.**
- **Když přístroj vyhazujete, nejprve vyjměte baterie.**

Dovozce:
Dirk Rossmann GmbH
Isernhägener Straße 16
30938 Burgwedel

CE

WSTĘP

Waga służy do ważenia ludzi o maksymalnej wadze 180kg. Oprócz wagi, będą pokazywane również informacje o zawartości tłuszczu, wody, kości oraz mięśni w oparciu o metodę BIA.
Przed użyciem wagi przeczytaj dokładnie instrukcję obsługi i zapoznaj się z różnymi funkcjami urządzenia.

Pomiary procentowej zawartości tłuszczu i wody są wyłącznie wartościami orientacyjnymi. Nie mogą służyć one za diagnozę medyczną. Jeśli chcesz zredukować masę ciała poprzez stosowanie diety lub zażywanie leków skontaktuj się z lekarzem. Należy pamiętać, że może dojść do niespójności pomiarów, jako że waga nie została stworzona do celów medycznych.

WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed użyciem urządzenia uważnie przeczytaj instrukcję obsługi.
2. Jeśli przekazujesz urządzenie osobie trzeciej, dołącz także niniejszą instrukcję obsługi.
3. Niniejsze urządzenie spełnia wszystkie standardy techniczne i wymagania bezpieczeństwa dla urządzeń elektrycznych.
4. Producent nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia wynikające z niewłaściwego użycia lub nieprzestrzegania niniejszej instrukcji obsługi.
5. Trzymaj dzieci z dala od urządzenia.
6. Niniejsze urządzenie nie jest przeznaczone dla osób (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, odznaczających się brakiem doświadczenia lub wiedzy, chyba, że pozostają pod nadzorem osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo lub otrzymają od niej wskazówki dotyczące używania urządzenia.
7. Dzieci powinny pozostawać pod nadzorem, aby nie używały urządzenia do zabawy.
8. **NIE ZANURZAJ URZĄDZENIA W WODZIE!**
9. Nie należy używać urządzenia w pobliżu wanny, prysznica lub umywalki napełnionej wodą.
10. Zawsze umieszczaj urządzenie na poziomej i równej powierzchni.
11. Nie używaj urządzenia, jeśli jest ono uszkodzone. Aby uniknąć niebezpieczeństwa, uszkodzone części powinny zostać wymienione przez producenta, Centrum Obsługi Klienta lub przez wykwalifikowanego specjalistę.
12. Nie otwieraj obudowy urządzenia. Nie próbuj naprawiać urządzenia samodzielnie. Naprawa musi być przeprowadzona wyłączne przez wykwalifikowanego specjalistę.
13. Nie używaj urządzenia w pobliżu źródeł ciepła, takich jak ogień, płyty grzewcze, itp.
14. Nie używaj urządzenia, jeśli kabel zasilania lub wtyczka są uszkodzone, jeśli urządzenie spadło na ziemię lub zostało uszkodzone w inny sposób. W takich wypadkach urządzenie powinno zostać sprawdzone i naprawione w punkcie serwisowym.
15. Nie używaj jakichkolwiek akcesoriów, które nie zostały dołączone wraz z urządzeniem oraz takich, które nie są zalecane przez producenta.
16. Zawsze umieszczaj urządzenie na stabilnej, płaskiej i antypoślizgowej powierzchni. W przeciwnym wypadku, użytkownik może doznać urazu a urządzenie może zostać uszkodzone.
17. Nie używaj urządzenia na zewnątrz.
18. Używaj urządzenia wyłącznie do ważenia osób.
19. Osoby z rozrusznikiem serca lub elektronicznym implantem innego rodzaju nie powinni używać wagi. Funkcjonowanie tych implantów może zostać ograniczone lub zaburzone.

20. Kobiety w ciąży nie mogą używać wagi. Wody płodowe mogą zafałszować wyniki.
21. Aby uniknąć interferencji, nie należy używać wagi w pobliżu urządzeń wytwarzających silne promieniowanie elektromagnetyczne. Zachowaj dostateczną odległość lub wyłącz takie urządzenia podczas używania wagi.
22. **UWAGA NIEBEZPIECZEŃSTWO POŚLIŹNIĘCIA SIĘ!** Powierzchnia wagi może być śliska, gdy jest mokra. Przed ważeniem wytrzyj powierzchnię wagi oraz stopy. Nigdy nie wchodź na wagę, jeśli Twoje stopy są mokre.

23. Jeśli urządzenie zaczyna działać nieprawidłowo, spróbuj wymienić baterie.

NIEBEZPIECZEŃSTWO UDUSZENIA!
Trzymaj materiały opakowania z dala od dzieci.

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do celów prywatnych i nie może być używane do celów komercyjnych.

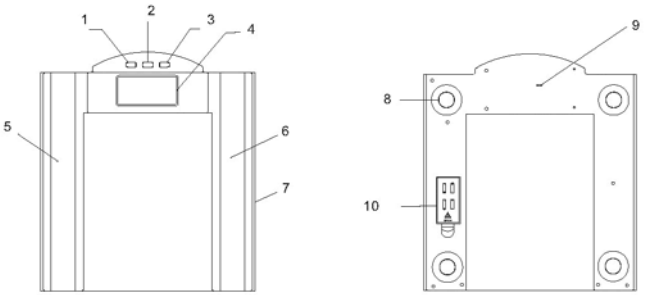
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BATERII

- Używaj wyłącznie baterii najwyższej jakości. Baterie niskiej jakości mogą wyciec i uszkodzić urządzenie.
- Jeśli baterie wycieką, wyjmij je za pomocą szmatki z komory baterii i zutylizuj zgodnie z obowiązującymi przepisami. Unikaj jakiegokolwiek kontaktu kwasu z baterii z oczami i ze skórą. Jeśli kwas z baterii dostanie się do oczu, przemyj je dużą ilością wody i niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem. Jeśli kwas z baterii miał kontakt ze skórą, przemyj to miejsce dużą ilością wody z mydłem.
- Jeśli nie używasz urządzenia przez dłuższy czas, wyjmij baterie aby nie uszkodziły one urządzenia poprzez przypadkowy wyciek. Jeśli urządzenie zacznie gorzej pracować, wymień baterie na nowe.
- Połknięcie baterii jest bardzo niebezpieczne. Trzymaj baterie z dala od dzieci. Jeśli dojdzie do połknięcia baterii natychmiast skonsultuj się z lekarzem.
- Baterii nie można ponownie ładować lub reaktywować w jakikolwiek inny sposób, niszczyć, wrzucać do ognia lub doprowadzać do zwarcia.
- Nie używaj zużytych i nowych baterii lub baterii różnego typu jednocześnie.

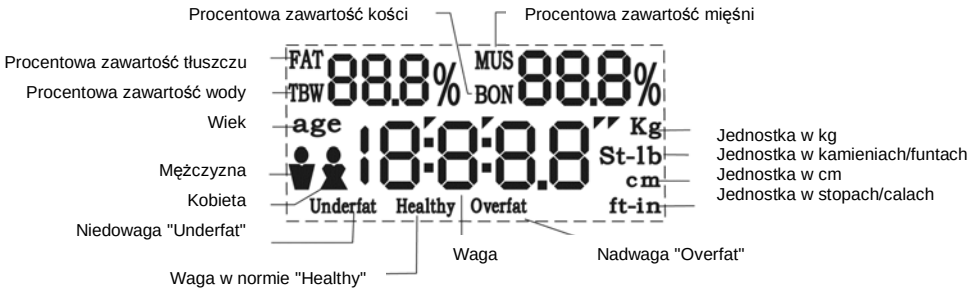
CZĘŚCI

1. Przycisk ▲
2. Przycisk SET
3. Przycisk ▼
4. Wyświetlacz LCD
5.&6. Elektrody pomiarowe
7. Szklana platforma
8. Przełącznik On/Off
9. Przełącznik jednostek
10. Komora baterii

Nie pokazane na rysunku:
4 baterie typu AA



WYŚWIETLACZ LCD I SYMBOLE



PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM

Usuń wszystkie materiały opakowania i sprawdź urządzenie wraz z akcesoriami pod kątem ewentualnych uszkodzeń.
Wyczyść urządzenie, tak jak opisano to w dziale Czyszczenie i Konserwacja. Przestrzegaj Wskazówek Bezpieczeństwa. Przechowuj materiały opakowania z dala od dzieci.

WKŁADANIE BATERII

W opakowaniu znajdują się cztery baterie AA. Otwórz komorę baterii (10) znajdującą się na spodzie urządzenia i włóż baterie zgodnie z oznaczeniami na pokrywie komory. Jeśli baterie są wyczerpane, zakup nowe typu 1,5V R6/LR6/AA.

WPROWADZANIE DANYCH OSOBISTYCH

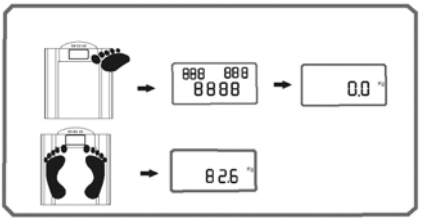
Dane na temat płci, wzrostu, wieku, jak również poziomu wysportowania (tryb sportowca) można zapisać na 12 pozycjach (P0 – P9, PA, Pb). Ostrożnie postaw stopę na lewym lub prawym przednim rogu, aby włączyć wagę. Wyświetlacz LCD (4) pokaże 8888 i po chwili przełączy się na 0.0. Naciśnij przycisk **SET** (2) i wybierz odpowiednią pozycję do zapisania danych.
Kieruj się rysunkiem, aby ustawić płeć, wiek, wzrost oraz poziom wysportowania.
Przyciskami ▲▼ (1,3) można zmienić dane, a przyciskiem **SET** (2) je zatwierdzić.

- Pozycje do zapisywania danych są dostępne w przedziale P0 – P9, PA, Pb.
- Wiek musi być określony w przedziale 10 - 99 lat.
- Wzrost musi mieścić się w przedziale 60 - 240 cm.
- Określ swój poziom wysportowania w przedziale A0 - A4, zgodnie z wytycznymi poniżej:
  A0 mało ruchliwy tryb życia
  A1 standardowa dawka codziennego ruchu
  A2 niewielka ilość sportu
  A3 duża ilość sportu
  A4 profesjonalny sportowiec

UMIESZCZANIE WAGI

1. Zawsze umieszczaj wagę na równej, twardej i antypoślizgowej powierzchni. Nie umieszczaj wagi na dywanach lub niestabilnych podłogach.
2. Upewnij się, że waga znajduje się poza zasięgiem dzieci, tak aby nie mogły jej używać do zabawy i zniszczyć.
3. Umieść wagę w suchym miejscu, które nie jest narażone na działanie wilgoci i wysokich temperatur.

OBSŁUGA



NORMALNE WAŻENIE

1. Stań jedną nogą na lewym lub prawym przednim narożniku aby włączyć wagę. Wyświetlacz LCD pokaże symbol 8888, a po krótkiej chwili symbol 0.0. Jeśli żadne dane nie zostały wprowadzone, waga wyłączy się automatycznie.
2. Najlepiej przystępuj do ważenia bez ubrania i butów, zawsze o tej samej porze dnia i przed jedzeniem. Zapisuj uzyskiwane wyniki abyś był w stanie śledzić wszystkie zmiany.

3. Stań na środku szklanej platformy (7) i nie ruszaj się. Urządzenie zacznie obliczać wagę. Po obliczeniu wagi wynik dwukrotnie zacznie migać na wyświetlaczu LCD, a następnie będzie wyświetlany bez przerwy. **Wynik nie zostanie zapisany.**
4. Gdy zejdziesz z wagi wyświetlacz LCD powróci do wyświetlania symbolu 0.0 i wyłączy się automatycznie po około 15 sekundach.
5. Jeśli waga jest przeładowana, na wyświetlaczu LCD pokaże się symbol „Err“, a waga wyłączy się automatycznie.
6. Za pomocą przełącznika jednostek (9) znajdującego się na spodzie urządzenia możesz zmienić wyświetlaną jednostkę ważenia. Ustaw przełącznik na pożądaną pozycję (kg = Kilogram; Lb = Funt; St = Kamień i Funt/Kamień).

CO TO JEST BIA?

Skrót BIA oznacza „Bioelectrical impedance analysis“ (Analiza oporu bioelektrycznego).
Przy pomocy tej metody można zmierzyć procentową zawartość tłuszczu, wody i mięśni oraz masę kości. Dzieje się to w ten sposób, że poczynając od elektrod pod stopami przez ciało płynie prąd o słabym natężeniu i mierzy opór (opór bioelektryczny) poszczególnych mas ciała. Prąd ten jest niewyczuwalny dla człowieka.
Wraz z dodatkowymi danymi jak wzrost, płeć, wiek i waga, urządzenie oblicza procentową zawartość tłuszczu, wody i mięśni oraz masę kości.

ZALETY BIA

Jako że sama waga ciała nie jest wystarczającym i wiarygodnym wskaźnikiem stanu zdrowia człowieka, metoda BIA dostarcza więcej danych, które mogą wskazywać na zmiany w ciele.
Na przykład, ciało osoby uprawiającej sport składa się głownie z masy mięśniowej. Chociaż takie osoby często ważą trochę więcej, przeważnie są zdrowsze niż np. osoby na diecie.
Krótkoterminowe zmiany w wadze ciała dotyczą przeważnie procentowej zawartości wody, a zmiany długoterminowe dotyczą również zawartości tłuszczu i mięśni.
Metoda BIA pozwala na obserwowanie zmian w zawartości tłuszczu oraz informuje o ogólnym stanie organizmu.

WYŚWIETLANIE PROCENTOWEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU, WODY, MIĘŚNI I KOŚCI

1. Umieść wagę, tak jak to opisano powyżej.
2. Włącz wagę i za pomocą przycisków ▲▼ wybierz miejsce zapisu (P0 – P9, PA, Pb). Jeśli jakieś wyniki zostały wcześniej zapisane (podczas wcześniejszego ważenia), zostaną one wyświetlone na wyświetlaczu LCD, a po krótkiej chwili wyświetli się symbol 0.0.
3. Stań na boso na środku wagi. Upewnij się, że stopy dotykają obu elektrod pomiarowych (5, 6).
4. Waga zacznie obliczać dane. Wynik ważenia zostanie wyświetlony, a procentowa zawartość tłuszczu, wody, mięśni i kości wyświetli się cztery razy (4x) na przemian przed wyłączeniem się wagi.

5. Na wyświetlaczu występują trzy oznaczenia klasyfikujące wagę:
   Underfat (Niedowaga) / Healthy (Waga w normie)/ Overfat (Nadwaga)
6. Jeśli chcesz zważyć się ponownie, włącz wagę i powtórz proces. Rezultaty pokazane wcześniej pojawią się ponownie na wyświetlaczu.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE WYŚWIETLANIA SIĘ WYNIKÓW

Wyniki będą wyświetlane przez 26,4 sekund.
Podczas gdy waga ciała będzie pokazywana przez cały czas, zawartość tłuszczu, mięśni, wody oraz kości będzie pokazywana cyklicznie przez 3,3 sekundy każda. Wszystkie wartości pojawią się cztery razy.

WIARYGODNOŚĆ WYNIKÓW

Analiza poziomu tłuszczu w organizmie opiera się na ujednoliconej metodzie pomiaru opracowanej podczas obszernych badań. Na pomiary ma wpływ osadzanie się wody w tkankach o bardzo niskim poziomie tłuszczu, indywidualne przyzwyczajenia oraz dokonywanie pomiarów:

a. po wzięciu prysznica lub po kąpieli w wannie (wartości są zazwyczaj niższe);

b. po jedzeniu i piciu (wartości są zazwyczaj wyższe);
c. podczas miesiączki (wartości są nieregularne);
d. podczas nadmiernego pocenia się spowodowanego chorobą lub stresem.

WAŻNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE OCENY WYNIKÓW

Obliczana procentowa zawartość wody i tłuszczu służy wyłącznie do celów orientacyjnych. Wygląd zewnętrzny ciała nie koniecznie musi sugerować wyniku procentowej zawartości wody i tłuszczu. Dodatkowo osoby o podobnym wyglądzie, w tym samym wieku i tej samej płci mogą uzyskać całkowicie różne wyniki. Skontaktuj się z lekarzem, aby ustalić właściwy poziom procentowej zawartości wody i tłuszczu.

Używanie wagi do mierzenia procentowej zawartości wody i tłuszczu nie jest odpowiednie dla:

- Dzieci poniżej 10 roku życia oraz dla osób powyżej 80 roku życia
- Osób z podwyższoną temperaturą ciała, z obrzękami lub symptomami osteoporozy
- Dializowanych pacjentów
- Osób zażywających leki wzmacniające serce
- Kobiet w ciąży
- Sportowców trenujących ponad 10 godzin dziennie
- Osób, których puls jest niższy niż 60 uderzeń na minutę

TABELE

Poniższe tabele porównują procentową zawartość tłuszczu, mięśni oraz wody w oparciu o płeć oraz wiek.

	ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU W % Tryb sportowca 0 (A0)						
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%	<19%
	Healthy	13—21%	14—22%	16—24%	17—25%	18—26%	19—27%
	Overfat	≥21%	≥22%	≥24%	≥25%	≥26%	≥27%
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<18%	<18%	<20%	<21%	<22%	<22%
	Healthy	18—26%	18—26%	20—28%	21—29%	22—30%	22—30%
	Overfat	≥26%	≥26%	≥28%	≥29%	≥30%	≥30%
* Underfat = niedowaga ; Healthy = waga w normie ; Overfat = nadwaga							

	ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU W % Tryb sportowca 1 (A1)						
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<12%	<13%	<15%	<16%	<17%	<18%
	Healthy	12—20%	13—21%	15—23%	16—24%	17—25%	18—26%
	Overfat	≥20%	≥21%	≥23%	≥24%	≥25%	≥26%
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<17%	<17%	<19%	<20%	<21%	<21%
	Healthy	17—25%	17—25%	19—27%	20—28%	21—29%	21—29%
	Overfat	≥25%	≥25%	≥27%	≥28%	≥29%	≥29%
* Underfat = niedowaga ; Healthy = waga w normie ; Overfat = nadwaga							

	ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU W % Tryb sportowca 2 (A2)						
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<11%	<12%	<14%	<15%	<16%	<17%
	Healthy	11—19%	12—20%	14—22%	15—23%	16—24%	17—25%
	Overfat	≥19%	≥20%	≥22%	≥23%	≥24%	≥25%
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<16%	<16%	<18%	<19%	<20%	<20%
	Healthy	16—24%	16—24%	18—26%	19—27%	20—28%	20—28%
	Overfat	≥24%	≥24%	≥26%	≥27%	≥28%	≥28%
* Underfat = niedowaga ; Healthy = waga w normie ; Overfat = nadwaga							

	ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU W % Tryb sportowca 3 (A3)						
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<10%	<11%	<13%	<14%	<15%	<16%
	Healthy	10—18%	11—19%	13—21%	14—22%	15—23%	16—24%
	Overfat	≥18%	≥19%	≥21%	≥22%	≥23%	≥24%
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<15%	<15%	<17%	<18%	<19%	<19%
	Healthy	15—23%	15—23%	17—25%	18—26%	19—27%	19—27%
	Overfat	≥23%	≥23%	≥25%	≥26%	≥27%	≥27%
* Underfat = niedowaga ; Healthy = waga w normie ; Overfat = nadwaga							

	ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU W % Tryb sportowca 4 (A4)						
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<9%	<10%	<12%	<13%	<14%	<15%
	Healthy	9—17%	10—18%	12—20%	13—21%	14—22%	15—23%
	Overfat	≥17%	≥18%	≥20%	≥21%	≥22%	≥23%
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<14%	<14%	<16%	<17%	<18%	<18%
	Healthy	14—22%	14—22%	16—24%	17—25%	18—26%	18—26%
	Overfat	≥22%	≥22%	≥24%	≥25%	≥26%	≥26%
* Underfat = niedowaga ; Healthy = waga w normie ; Overfat = nadwaga							

	ZAWARTOŚĆ WODY W % Tryb sportowca 0 (A0)						
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>63.5%	>63.0%	>61.5%	>60.5%	>60.0%	>59.0%
	Good	57.5-63.5%	57.0-63.0%	55.5-61.5%	54.5-60.5%	54.0-60.0%	53.0-59.0%
	Bad	≤57.5%	≤57.0%	≤55.5%	≤54.5%	≤54.0%	≤53.0%
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>60.5%	>60.5%	>59.0%	>58.0%	>57.5%	>57.5%
	Good	54.5-60.5%	54.5-60.5%	53.0-59.0%	52.0-58.0%	51.5-57.5%	51.5-57.5%
	Bad	≤54.5%	≤54.5%	≤53.0%	≤52.0%	≤51.5%	≤51.5%
* Very good = Bardzo dobra ; Good = Dobra ; Bad = Niska							

	ZAWARTOŚĆ WODY W % Tryb sportowca 1 (A1)						
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>64.0%	>63.5%	>62.0%	>61.0%	>60.5%	>60.0%
	Good	58.0-64.0%	57.5-63.5%	56.0-62.0%	55.0-61.0%	54.5-60.5%	54.0-60.0%
	Bad	≤58.0%	≤57.5%	≤56.0%	≤55.0%	≤54.5%	≤54.0%
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>61.0%	>61.0%	>59.5%	>58.5%	>58.0%	>58.0%
	Good	55.0-61.0%	55.0-61.0%	53.5-59.5%	52.5-58.5%	52.0-58.0%	52.0-58.0%
	Bad	≤55.0%	≤55.0%	≤53.5%	≤52.5%	≤52.0%	≤52.0%
* Very good = Bardzo dobra ; Good = Dobra ; Bad = Niska							

		ZAWARTOŚĆ WODY W % Tryb sportowca 2 (A2)					
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>64.5%	>64.0%	>62.5%	>61.5%	>61.0%	>60.5%
	Good	58.5-64.5%	58.0-64.0%	56.5-62.5%	55.5-61.5%	55.0-61.0%	54.5-60.5%
	Bad	≤58.5%	≤58.0%	≤56.5%	≤55.5%	≤55.0%	≤54.5%
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>61.5%	>61.5%	>60.0%	>59.0%	>58.5%	>58.5%
	Good	55.5-61.5%	55.5-61.5%	54.0-60.0%	53.0-59.0%	52.5-58.5%	52.5-58.5%
	Bad	≤55.5%	≤55.5%	≤54.0%	≤53.0%	≤52.5%	≤52.5%
* Very good = Bardzo dobra ; Good = Dobra ; Bad = Niska							

		ZAWARTOŚĆ WODY W % Tryb sportowca 3 (A3)					
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>65.5%	>65.0%	>63.5%	>62.5%	>62.0%	>61.5%
	Good	59.5-65.5%	59.0-65.0%	57.5-63.5%	56.5-62.5%	56.0-62.0%	55.5-61.5%
	Bad	≤59.5%	≤59.0%	≤57.5%	≤56.5%	≤56.0%	≤55.5%
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>62.0%	>62.0%	>60.5%	>59.5%	>59.0%	>59.0%
	Good	56.0-62.0%	56.0-62.0%	54.5-60.5%	53.5-59.5%	53.0-59.0%	53.0-59.0%
	Bad	≤56.0%	≤56.0%	≤54.5%	≤53.5%	≤53.0%	≤53.0%
* Very good = Bardzo dobra ; Good = Dobra ; Bad = Niska							
		ZAWARTOŚĆ WODY W % Tryb sportowca 4 (A4)					
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>66.5%	>66.0%	>64.5%	>63.5%	>63.0%	>62.5%
	Good	60.5-66.5%	60.0-66.0%	58.5-64.5%	57.5-63.5%	57.0-63.0%	56.5-62.5%
	Bad	≤60.5%	≤60.0%	≤58.5%	≤57.5%	≤57.0%	≤56.5%
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>62.5%	>62.5%	>61.0%	>60.0%	>59.5%	>59.5%
	Good	56.5-62.5%	56.5-62.5%	55.0-61.0%	54.0-60.0%	53.5-59.5%	53.5-59.5%
	Bad	≤56.5%	≤56.5%	≤55.0%	≤54.0%	≤53.5%	≤53.5%
* Very good = Bardzo dobra ; Good = Dobra ; Bad = Niska							

		MASA MIĘŚNIOWA W % Tryb sportowca 0 (A0)					
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>56.0%	>54.0%	>53.0%	>52.0%	>50.0%	>50.0%
	Normal	44.0-56.0%	42.0-54.0%	41.0-53.0%	40.0-52.0%	38.0-50.0%	37.0-50.0%
	Little	<44.0%	<42.0%	<41.0%	<40.0%	<38.0%	<37.0%
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>41.0%	>39.0%	>38.0%	>36.0%	>34.0%	>34.0%
	Normal	35.0-41.0%	33.0-39.0%	32.0-38.0%	30.0-36.0%	28.0-34.0%	28.0-34.0%
	Little	<35.0%	<33.0%	<32.0%	<30.0%	<28.0%	<28.0%
* High = Duża; Normal = W normie; Little = Mała							

	MASA MIĘŚNIOWA W % Tryb sportowca 1 (A1)						
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>55.5%	>53.5%	>52.5%	>51.5%	>49.5%	>49.5%
	Normal	43.5-55.5%	41.5-53.5%	40.5-52.5%	39.5-51.5%	37.5-49.5%	36.5-49.5%
	Little	<43.5%	<41.5%	<40.5%	<39.5%	<37.5%	<36.5%
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.8%	>38.8%	>37.8%	>35.8%	>33.8%	>33.8%
	Normal	34.8-40.8%	32.8-38.8%	31.8-37.8%	29.8-35.8%	27.8-33.8%	27.8-33.8%
	Little	<34.8%	<32.8%	<31.8%	<29.8%	<27.8%	<27.8%
* High = Duża; Normal = W normie; Little = Mała							

	MASA MIĘŚNIOWA W % Tryb sportowca 2 (A2)						
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>55.0%	>53.0%	>52.0%	>51.0%	>49.0%	>49.0%
	Normal	43.0-55.0%	41.0-53.0%	40.0-52.0%	39.0-51.0%	37.0-49.0%	36.0-49.0%
	Little	<43.0%	<41.0%	<40.0%	<39.0%	<37.0%	<36.0%
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.6%	>38.6%	>37.6%	>35.6%	>33.6%	>33.6%
	Normal	34.6-40.6%	32.6-38.6%	31.6-37.6%	29.6-35.6%	27.6-33.6%	27.6-33.6%
	Little	<34.6%	<32.6%	<31.6%	<29.6%	<27.6%	<27.6%
* High = Duża; Normal = W normie; Little = Mała							

	MASA MIĘŚNIOWA W % Tryb sportowca 3 (A3)						
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>54.5%	>52.5%	>51.5%	>50.5%	>48.5%	>48.5%
	Normal	42.5-54.5%	40.5-52.5%	39.5-51.5%	38.5-50.5%	36.5-48.5%	35.5-48.5%
	Little	<42.5%	<40.5%	<39.5%	<38.5%	<36.5%	<35.5%
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.4%	>38.4%	>37.4%	>35.4%	>33.4%	>33.4%
	Normal	34.4-40.4%	32.4-38.4%	31.4-37.4%	29.4-35.4%	27.4-33.4%	27.4-33.4%
	Little	<34.4%	<32.4%	<31.4%	<29.4%	<27.4%	<27.4%
* High = Duża; Normal = W normie; Little = Mała							

	MASA MIĘŚNIOWA W % Tryb sportowca 4 (A4)						
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>54.0%	>52.0%	>51.0%	>50.0%	>48.0%	>48.0%
	Normal	42.0-54.0%	40.0-52.0%	39.0-51.0%	38.0-50.0%	36.0-48.0%	35.0-48.0%
	Little	<42.0%	<40.0%	<39.0%	<38.0%	<36.0%	<35.0%
Wiek		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.2%	>38.2%	>37.2%	>35.2%	>33.2%	>33.2%
	Normal	34.2-40.2%	32.2-38.2%	31.2-37.2%	29.2-35.2%	27.2-33.2%	27.2-33.2%
	Little	<34.2%	<32.2%	<31.2%	<29.2%	<27.2%	<27.2%
* High = Duża; Normal = W normie; Little = Mała							

	MASA KOŚCI W %	
	Duża	>18
	W normie	12-18
	Mała	<12
	Duża	>16
	W normie	10-16
	Mała	<10

RAPORT BŁĘDÓW

Wyświetlany komunikat	*Znaczenie*
„Err“	Waga jest przeładowana.
„----“	Nieprawidłowe dane. Stopy muszą dotykać elektrod pomiarowych.
„Lo“	Niski poziom baterii. Wymień baterie.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Uwaga! Przed każdym czyszczeniem wyłącz urządzenie.

Uwaga! Do czyszczenia urządzenia nie używaj alkoholu, acetonu, benzyny ani ściernych środków czyszczących. Nie używaj twardych szczotek lub metalowych obiektów.

- Podczas czyszczenia przestrzegaj *Wskazówek bezpieczeństwa*.
- Regularnie czyść wagę suchą lub lekko zwilżoną szmatką.
- Jeśli nie używasz wagi przez dłuższy czas, przechowuj ją w oryginalnym opakowaniu.

DANE TECHNICZNE

Zasilanie: 6V ⎓ 4x baterie 1,5V R6/LR6/AA
Maksymalne obciążenie: 180kg
Skalowanie: 100g

Utylizacja zużytych urządzeń elektrycznych.
Zgodnie z dyrektywą europejską 2002/96/EC o Zużytym Sprzęcie Elektrycznym i Elektronicznym (WEEE) zużyte urządzenia nie mogą być utylizowane wraz z nieposortowanymi odpadami z danej wspólnoty. Zużyte urządzenia muszą zostać oddzielone od zwykłych odpadów domowych, aby zwiększyć udział odzyskiwanych urządzeń i poddać ich części procesowi recyklingu w celu zmniejszenia negatywnych skutków na ludzkie zdrowie oraz naturę.

Znak przekreślonego kosza na odpady będzie obecny na wszystkich urządzeniach, aby przypominać o konieczności sortowania odpadów. Użytkownik musi skontaktować się z lokalnymi władzami lub sprzedawcą, aby dowiedzieć się jak zutylizować dane urządzenie.

- **Zutylizuj materiały opakowania w odpowiedni sposób. Skontaktuj się z lokalnymi władzami, aby dowiedzieć się gdzie znajdują się punkty zbiorcze lub miejsca segregujące odpady**
- **Baterie nie mogą być wyrzucane wraz z odpadami domowymi! Pozbądź się zużytych baterii w ekologiczny sposób i zgodnie z obowiązującymi przepisami.**
- **Usuń baterie zanim zutylizujesz urządzenie.**

Importowane przez:
Dirk Rossmann GmbH
Isernhägener Straße 16
30938 Burgwedel

CE

BEVEZETÉS

Ez a testmérleg emberek testsúlyának a mérésére alkalmas 180 kg-ig. A mérleg a hagyományos testsúlymérés mellett képes a testzsír százalékának, a test víztartalmának, csont- és izommennyiségének megadására is.
Mielőtt a mérleget használatba venné, olvassa el alaposan a használati útmutatót, és ismerkedjen meg a készülék különböző funkcióival.

A test zsír- és víztartalmának mért értékei csak összehasonlító jellegűek. Nem felelnek meg az orvosi méréseknek. Tervszerű, gyógyszeres fogyókúra esetén kérje ki orvos tanácsát.
Vegye figyelembe, hogy technikai okok miatt a testsúlyban eltérések lehetnek, ugyanis a mérleg nem szakszerű orvosi célokra lett kifejlesztve.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

1. A készülék használata előtt olvassa át alaposan ezt a használati útmutatót.
2. Amennyiben a készüléket egy harmadik személynek továbbadja, adja mellé ezt az útmutatót is.
3. Ez a készülék megfelel az elektromos készülékek ide vonatkozó normáinak és követelményeinek.
4. A gyártó nem vállal felelősséget az ebben az útmutatóban leírtak figyelmen kívül hagyásából fakadó károkért.
5. Tartsa távol a gyermekeket a készüléktől.
6. Ne használják a készüléket olyan személyek, beleértve a gyermekeket is, akik korlátozott fizikai, érzékelési vagy mentális képességekkel rendelkeznek, illetve akik nem rendelkeznek a megfelelő tudással vagy tapasztalattal, kivéve, ha egy a biztonságukért felelős személy felügyeletet biztosít, illetve a készülék használatával kapcsolatban megfelelő utasításokkal látta el őket.
7. A gyerekeket felügyelet alatt kell tartani, hogy ne játsszanak a készülékkel.
8. **NE MERÍTSE A MEGHAJTÓEGYSÉGET VÍZBE!**
9. Ne használja a készüléket fürdőkád, zuhanyzó illetve vízzel törlött mosdókagyló közelében.
10. A készüléket helyezze mindig vízszintes, egyenletes felületre.
11. Ne használja a készüléket, ha az megsérült. Hogy a veszélyeket elkerülje, az alkatrészeket a gyártóvel, annak vevőszolgálatával, vagy egy annak megfelelően képzett szakemberrel cseréltesse ki.
12. Ne nyissa fel a készülék borítását. Soha ne próbálja saját kezűleg megjavítani készüléket. A javítási munkálatokat bízza képzett szakemberre.
13. Ne használja a készüléket hőforrások közelében, pl tűz, főzőlapok, stb.
14. Ne használja a készüléket, ha az elektromos vezeték vagy annak csatlakozója sérült. Sérülés esetén vigye el a készüléket egy szerelőműhelybe átvizsgálásra, illetve ha szükséges, szerelésre.
15. Csak a csomagolásban mellékelt, illetve a gyártó által ajánlott alkatrészeket használjon.
16. A készüléket állítsa stabil, egyenletes, csúszásmentes felületre, ellenkező esetben sérülés veszélye áll fenn, illetve a készülék is megsérülhet.
17. Ne használja a készüléket a szabadban.
18. A készüléket kizárólag emberek mérésére használja.
19. Nem ajánlott a mérleg használata szívritmusszabályozóval, illetve egyéb elektromos implantátummal rendelkező betegek számára. Ezeknek a készülékeknek a működésében a testmérleg zavart okozhat.

20. Ne használja a mérleget terhesség ideje alatt. A magzatvíz az eredményekben eltéréseket okozhat.
21. Az elektronikus zavarok elkerülése érdekében ne használja a mérleget erős elektromágneses hullámokat keltő készülékek közelében. Tartson ezektől az eszközöktől megfelelő távolságot, illetve kapcsolja ki azokat, amikor a mérleget használni kívánja.
22. **VIGYÁZAT, CSÚSZÁSVESZÉLY!** A mérleg felülete csúszóssá válhat, amikor az nedves. Minden mérés előtt törölje a mérleg felületét és a lábait szárazra. Soha ne álljon a mérlegre vizes lábbal.
23. Amennyiben a készülékkel problémák adódnának, állítsa azt vissza alaphelyzetbe az elemek kivételével.

FULLADÁSVESZÉLY!
Tartsa a csomagolóanyagokat gyermekektől távol.

Ez a készülék kizárólag háztartási használatra alkalmas, üzleti célra nem használható.

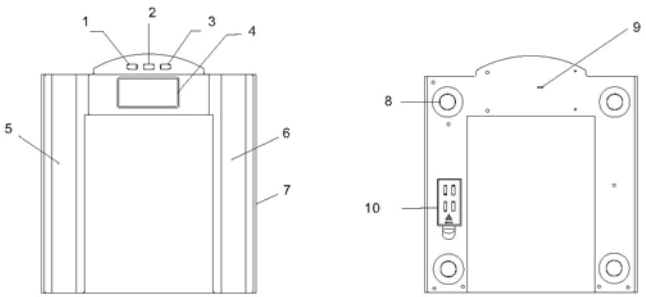
MEGJEGYZÉSEK AZ ELEMEK HASZNÁLATÁHOZ

- Csak a legjobb minőségű elemeket használja. A gyenge minőségű elemek kifolyhatnak és kárt tehetnek a készülékben.
- Amennyiben az elem kifolyna, törölje azt le egy ruhával, vegye ki az elemtartó rekeszből, majd szabaduljon meg tőle a megfelelő módon. Vigyázzon, hogy az elemsav ne érintkezzen a bőrével vagy a szemével. Amennyiben az elemfolyadék mégis a szemébe kerülne, öblítse azt ki bő vízzel, majd vegye fel a kapcsolatot háziorvosával. Ha az elemfolyadék a bőrre kerülne, mossa le azt bő vízzel és szappannal.
- Ha a készüléket hosszabb időre nem kívánja használni, vegye ki az elemet az elemtartó rekeszből, mert az esetlegesen kifolyó elem kárt tehet a készülékben. Cserélje ki az elemeket egyszerre, amint a készülék teljesítménye csökkenni kezd.
- Az elemek nagyon veszélyesek lehetnek, ha azokat lenyelik. Tartsa ezért az elemeket mindig gyermekektől távol. Ha az elemeket mégis lenyelik, azonnal orvosi segítséget kell hívni.
- Az elemeket tilos feltölteni, illetve bármi más módon aktiválni, szétszedni, tűzbe dobni, valamint rövidre zárni.
- Ne használjon együtt új és régi elemeket, illetve különböző típusúakat.

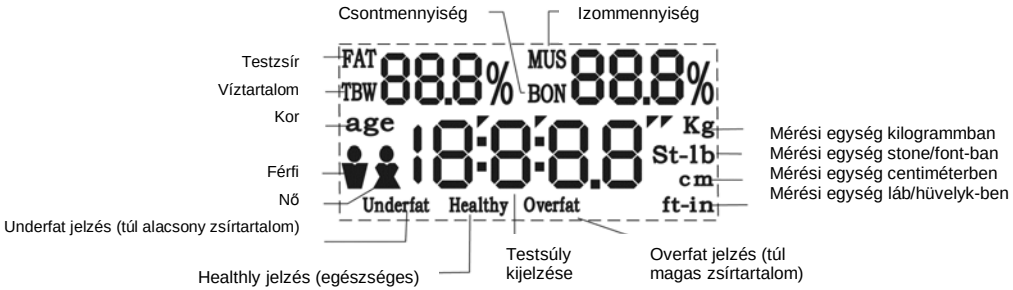
RÉSZEK

1. ▲ gomb
2. SET gomb
3. ▼ gomb
4. LCD kijelző
5.&6. mérőelektródák
7. Üveglap
8. Bekapcsológomb
9. Egységválasztó
10. Elemtartó rekesz

Nincs az ábrán:
4 darab mellékelt AA típusú elem



AZ LCD KIJELZŐ ÉS SZIMBÓLUMAI



MIELŐTT ELŐSZÖR HASZNÁLNÁ

Távolítsa el a csomagolóanyagokat és ellenőrizze, hogy a készülék és annak alkatrészei épek-e. Tisztítsa meg a készüléket a *Tisztítás és karbantartás* c. részben leírtak szerint. Ehhez vegye figyelembe a *Biztonsági tanácsok*at is. Tartson minden csomagolóanyagot gyermekektől távol.

ELEMEK BEHELYEZÉSE

Négy darab AA méretű elemet a csomagolásban mellékeltünk. Nyissa fel a készülék hátulján található elemtartó rekeszt (10), és helyezze be az elemeket a helyükre a rekesz fedelén látható polaritásoknak

megfelelően. Ha az elemek lemerülnek, az újak vásárlásakor ügyeljen arra, hogy a szükséges, 1,5V R6/LR6/AA típust szerezze be.

ADATOK MEGADÁSA

A nem, magasság, kor, valamint teljesítőképességének állapota tárolásához 12 tárolóhely (P0 – P9, PA, Pb) áll rendelkezésre. A mérleg bekapcsolásához lépjen óvatosan a készülék jobb- vagy bal első sarkára. Az LCD kijelzőn (4) először a 8888 jelenik meg, majd rövid idő után 0.0-ra vált. Nyomja meg a **SET** (2) gombot, és válasszon ki egy tárhelyet.
A nem, kor, magasság és a teljesítőképesség megadásához kövesse az ábrát.
Az értékeket a ▲▼ (1,3) gombokkal változtathatja, majd a **SET** (2) gombbal rögzítheti.

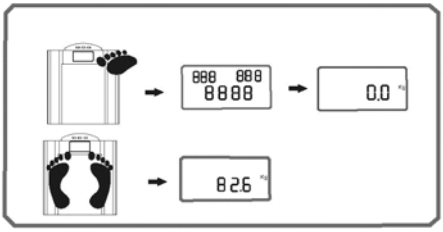
- A tárolóhely a P0 – P9, PA, Pb tartományokban adható meg.
- A kor értékének 10 és 99 év közé kell esnie.
- A testmagasság értékének 60 és 240 cm közé kell esnie.
- Teljesítőképességének állapotát A0 és A4 között adja meg, ehhez vegye figyelembe az alábbi leírást:
  A0 mozgásszegény életmód
  A1 normális, aktív napi mozgás
  A2 némi sportjellegű tevékenység
  A3 aktív sporszerű tevékenység
  A4 hivatásos sportoló

A MÉRLEG FELÁLLÍTÁSA

1. Állítsa a mérleget mindig egyenletes, csúszásmentes felületre, ne tegye azt szőnyegre vagy labilis padlóra.
2. Ügyeljen arra, hogy a mérleg gyermekek számára ne legyen elérhető helyen, így azok a mérleggel nem tudnak játsszani, ezáltal abban kárt tenni.
3. A mérleget tegye száraz, nedvességtől és hőtől védett helyre.

KEZELÉS

NORMÁL TESTSÚLYMÉRÉS



1. Lépjen egy lábbal a bal vagy a jobb első sarokra a mérleg bekapcsolásához. A kijelző 8888 felvillan, és rövid idő után a 0.0 jelzést mutatja. Ha a mérleg néhány másodpercig semmilyen jelet nem kap, az magától kikapcsol.
2. Lehetőleg ruházat és lábbeli nélkül mérje magát, ugyanabban az időben, étkezés előtt. Vezessen egy füzetet a testsúlya mért értékeiről, hogy a változásokat követni tudja.
3. Álljon az üveglap (7) közepére, és ne mozogjon. A mérleg ekkor elkezdi a testsúly mérését. Amint a mérleg megállapította a testsúlyt, az a kijelzőn kétszer felvillan, majd folyamatosan látható lesz. **A testsúly mért adatát a készülék nem tárolja.**
4. Amint a mérlegről lelép, a kijelző visszaáll a 0.0-ra, majd kb. 15 másodperc után magától kikapcsol.
5. Ha a mérleget túlterheli, a kijelzőn az „Err“ felirat jelenik meg, majd a mérleg magától kikapcsol.
6. A készülék alján lévő egységválasztó (9) segítségével kiválaszthatja a testsúlymérés egységét.Tolja a kapcsolót a kívánt pozícióba (kg = Kilogramm; Lb = font; St = Stone (6,35 kg és font/Stone).

MI AZ A BIA?

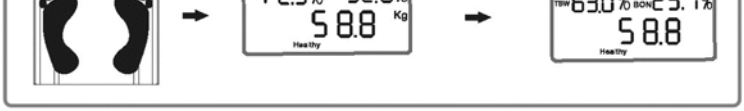
A BIA a „Bioelectrical impedance analysis“ angol kifejezés rövidítése, a bioelektronikus váltakozó áramú ellenállás kielemzésére utal.
Ezzel a mérési módszerrel meghatározható a testzsír, a test víztartalma, az izom- és a csonttömeg is. A testben ezen tényezők összetételének a mérése úgy történik, hogy a lábnál lévő elektródákból kiindulva a testen egy gyenge áram fut át, miközben az ellenállás (a bioelektromos váltakozó áramú ellenállás) mérése is megtörténik. Ez az áram emberek számára nem érzékelhető.
A magasság, a nem, a kor és a testúly előzetesen megadott értékeinek segítségével a testzsírnak, az izomzatnak, a test víztartalmának, és a csontösszetételnek az adatait is megkaphatjuk.

A BIA ELŐNYEI

A testsúly önmagában nem elegendő, és nem megbízható mutatója egy személy egészségének, a BIA kiegészítő adatai a test változásait is nyomon tudják követni.
Például egy aktívan sportoló személy testsúlyának nagyobb részét az izmok teszik ki. Tehát egy nagyobb testsúllyal rendelkező ember sokszor egészségesebbnek bizonyul, mint például egy diétán lévő személy.
A testsúly rövidebb időn belül bekövetkező változásai sok esetben a test víztartalmának változásaiból adódnak, míg hosszabb időn belül inkább a testzsírnak vagy az izomösszetételnek is köszönhetőek.
A BIA módszere lehetővé teszi az Ön számára, hogy figyelemmel kísérje a teste zsírtartalmának változásait, így tud következtetni az egészségi állapotára.

A TESTZSÍR, A VÍZTARTALOM, A CSONT- ÉS AZ IZOM SZÁZALÉKOS KIJELZÉSE

1. Állítsa készenlétbe a mérleget az előzőekben leírt módon.
2. A ▲▼ keresse ki az Ön beállított tárhelyét (P0 – P9, PA, Pb). Amennyiben egy előző mérés során ide mérési adatokat tárolt, azok egyszer újra láthatóak lesznek, majd a kijelző rövid idő után visszaáll 0.0-ra.
3. Álljon mezitláb a mérlegre. Ügyeljen arra, hogy a lábai érintkeznek a két mérőelektródával (5,6).
4. A mérleg ekkor elkezdi a mérési értékek kiszámolását. A testzsír értéke ezután folyamatosan látható, a víztartalom, a csont és az izom százalékos értékei pedig négyszer (4x) egymást követően kerülnek kijelzésre, majd a mérleg kikapcsol.



5. A kijelzőn három felirat látható, melyek a testzsírt osztályozzák.
   Túl alacsony zsírtartalom (Underfat) / Egészséges (Healthy) / Túl magas zsírtartalom (Overfat).
6. Amennyiben a mérést meg kell ismételni, kapcsolja be a mérleget újra, és ismételje meg a folyamatot. Az előzőekben kijelzett értékek újból láthatóak lesznek a kijelzőn.

MEGJEGYZÉSEK A MÉRÉSI EREDMÉNYEK KIJELZÉSÉHEZ

A mérés eredményei 26,4 másodpercig lesznek láthatóak a kijelzőn.
Míg a testsúly mindvégig látható lesz, a csonttömeg, a testzsír, a víztartalom és az izommennyiség értékei egyenként 3,3 másodpercig lesznek láthatóak. Minden érték kijelzése négyszer ismétlődik meg.

A MÉRÉSI ADATOK MEGBIZHATÓSÁGA

A testzsír mérése egy standard mérési módszerre épül, mely átfogó tanulmányok eredménye. A mérési eredményt a különösen zsírszegény szövetek víztartalma, egyéni életvitel, illetve az alábbiak befolyásolják:

a. Fürdés után (az értékek ekkor gyakran alacsonyabbak):
b. Ételek, italok fogyasztása után (az adatok gyakran magasabbak):
c. Menstruáció során (ingadozó értékek);
d. Betegség, stressz során való erős izzadás következtében fellépő folyadékvesztést követően.

FONTOS TANÁCSOK AZ ÉRTÉKEK MEGHATÁROZÁSÁHOZ

A testzsír és a víztartalom mérleg által kiszámolt százalékos értékei csak összehasonlító jellegűek. A testi megjelenésből nincs közvetlen összefüggésben a várt testzsír- és víztartalom adataival. Hasonló külsővel rendelkező, megegyező korú és nemű személyek mért adatai is eltérhetnek. Vegye fel a kapcsolatot orvosával az ön számára megfelelő testzsír- és víztartalom adatainak meghatározásához.
A mérleggel nem mérhetőek testzsír- és víztartalom-adatok a következő személyek esetén:

- 10 év alatti, illetve 80 év feletti személyek
- Lázas, ödémás, oszteoporózisos betegek

- Dialízisos betegek
- Szíverősítő gyógyszereket szedő betegek
- Terhes nők
- napi több, mint 10 óra intenzív edzést végző sportolók
- Olyan személyek, akiknek a pulzusa 60-nál alacsonyabb

TÁBLÁZATOK

Az alábbi táblázatok összehasonlító adatokat tartalmaznak a testzsír, az izom- és a csontösszetétel százalékairól a nem és a kor tekintetében.

	TESTZSÍR % Sportoló-mód 0 (A0)						
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%	<19%
	Healthy	13—21%	14—22%	16—24%	17—25%	18—26%	19—27%
	Overfat	≥21%	≥22%	≥24%	≥25%	≥26%	≥27%
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<18%	<18%	<20%	<21%	<22%	<22%
	Healthy	18—26%	18—26%	20—28%	21—29%	22—30%	22—30%
	Overfat	≥26%	≥26%	≥28%	≥29%	≥30%	≥30%
* Underfat = Túl alacsony testzsír ; Healthy = Egészséges ; Overfat = Túl magas testzsír							

	TESTZSÍR % Sportoló-mód 1 (A1)						
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<12%	<13%	<15%	<16%	<17%	<18%
	Healthy	12—20%	13—21%	15—23%	16—24%	17—25%	18—26%
	Overfat	≥20%	≥21%	≥23%	≥24%	≥25%	≥26%
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<17%	<17%	<19%	<20%	<21%	<21%
	Healthy	17—25%	17—25%	19—27%	20—28%	21—29%	21—29%
	Overfat	≥25%	≥25%	≥27%	≥28%	≥29%	≥29%
* Underfat = Túl alacsony testzsír ; Healthy = Egészséges ; Overfat = Túl magas testzsír							

	TESTZSÍR % Sportoló-mód 2 (A2)						
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<11%	<12%	<14%	<15%	<16%	<17%
	Healthy	11—19%	12—20%	14—22%	15—23%	16—24%	17—25%
	Overfat	≥19%	≥20%	≥22%	≥23%	≥24%	≥25%
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<16%	<16%	<18%	<19%	<20%	<20%
	Healthy	16—24%	16—24%	18—26%	19—27%	20—28%	20—28%
	Overfat	≥24%	≥24%	≥26%	≥27%	≥28%	≥28%
* Underfat = Túl alacsony testzsír ; Healthy = Egészséges ; Overfat = Túl magas testzsír							

	TESTZSÍR % Sportoló-mód 3 (A3)						
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<10%	<11%	<13%	<14%	<15%	<16%
	Healthy	10—18%	11—19%	13—21%	14—22%	15—23%	16—24%
	Overfat	≥18%	≥19%	≥21%	≥22%	≥23%	≥24%
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<15%	<15%	<17%	<18%	<19%	<19%
	Healthy	15—23%	15—23%	17—25%	18—26%	19—27%	19—27%
	Overfat	≥23%	≥23%	≥25%	≥26%	≥27%	≥27%
* Underfat = Túl alacsony testzsír ; Healthy = Egészséges ; Overfat = Túl magas testzsír							

	TESTZSÍR % Sportoló-mód 4 (A4)						
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<9%	<10%	<12%	<13%	<14%	<15%
	Healthy	9—17%	10—18%	12—20%	13—21%	14—22%	15—23%
	Overfat	≥17%	≥18%	≥20%	≥21%	≥22%	≥23%
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Underfat	<14%	<14%	<16%	<17%	<18%	<18%
	Healthy	14—22%	14—22%	16—24%	17—25%	18—26%	18—26%
	Overfat	≥22%	≥22%	≥24%	≥25%	≥26%	≥26%
* Underfat = Túl alacsony testzsír ; Healthy = Egészséges ; Overfat = Túl magas testzsír							

	VÍZTARTALOM % Sportoló-mód 0 (A0)						
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>63.5%	>63.0%	>61.5%	>60.5%	>60.0%	>59.0%
	Good	57.5-63.5%	57.0-63.0%	55.5-61.5%	54.5-60.5%	54.0-60.0%	53.0-59.0%
	Bad	≤57.5%	≤57.0%	≤55.5%	≤54.5%	≤54.0%	≤53.0%
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>60.5%	>60.5%	>59.0%	>58.0%	>57.5%	>57.5%
	Good	54.5-60.5%	54.5-60.5%	53.0-59.0%	52.0-58.0%	51.5-57.5%	51.5-57.5%
	Bad	≤54.5%	≤54.5%	≤53.0%	≤52.0%	≤51.5%	≤51.5%
* Very good = Nagyon jó; Good = Jó; Bad = Rossz							

	VÍZTARTALOM % Sportoló-mód 1 (A1)						
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>64.0%	>63.5%	>62.0%	>61.0%	>60.5%	>60.0%
	Good	58.0-64.0%	57.5-63.5%	56.0-62.0%	55.0-61.0%	54.5-60.5%	54.0-60.0%
	Bad	≤58.0%	≤57.5%	≤56.0%	≤55.0%	≤54.5%	≤54.0%
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>61.0%	>61.0%	>59.5%	>58.5%	>58.0%	>58.0%
	Good	55.0-61.0%	55.0-61.0%	53.5-59.5%	52.5-58.5%	52.0-58.0%	52.0-58.0%
	Bad	≤55.0%	≤55.0%	≤53.5%	≤52.5%	≤52.0%	≤52.0%
* Very good = Nagyon jó; Good = Jó; Bad = Rossz							

	VÍZTARTALOM % Sportoló-mód 2 (A2)						
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>64.5%	>64.0%	>62.5%	>61.5%	>61.0%	>60.5%
	Good	58.5-64.5%	58.0-64.0%	56.5-62.5%	55.5-61.5%	55.0-61.0%	54.5-60.5%
	Bad	≤58.5%	≤58.0%	≤56.5%	≤55.5%	≤55.0%	≤54.5%
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>61.5%	>61.5%	>60.0%	>59.0%	>58.5%	>58.5%
	Good	55.5-61.5%	55.5-61.5%	54.0-60.0%	53.0-59.0%	52.5-58.5%	52.5-58.5%
	Bad	≤55.5%	≤55.5%	≤54.0%	≤53.0%	≤52.5%	≤52.5%
* Very good = Nagyon jó; Good = Jó; Bad = Rossz							

	VÍZTARTALOM % Sportoló-mód 3 (A3)						
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>65.5%	>65.0%	>63.5%	>62.5%	>62.0%	>61.5%
	Good	59.5-65.5%	59.0-65.0%	57.5-63.5%	56.5-62.5%	56.0-62.0%	55.5-61.5%
	Bad	≤59.5%	≤59.0%	≤57.5%	≤56.5%	≤56.0%	≤55.5%
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>62.0%	>62.0%	>60.5%	>59.5%	>59.0%	>59.0%
	Good	56.0-62.0%	56.0-62.0%	54.5-60.5%	53.5-59.5%	53.0-59.0%	53.0-59.0%
	Bad	≤56.0%	≤56.0%	≤54.5%	≤53.5%	≤53.0%	≤53.0%
* Very good = Nagyon jó; Good = Jó; Bad = Rossz							

	VÍZTARTALOM % Sportoló-mód 4 (A4)						
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>66.5%	>66.0%	>64.5%	>63.5%	>63.0%	>62.5%
	Good	60.5-66.5%	60.0-66.0%	58.5-64.5%	57.5-63.5%	57.0-63.0%	56.5-62.5%
	Bad	≤60.5%	≤60.0%	≤58.5%	≤57.5%	≤57.0%	≤56.5%
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	Very good	>62.5%	>62.5%	>61.0%	>60.0%	>59.5%	>59.5%
	Good	56.5-62.5%	56.5-62.5%	55.0-61.0%	54.0-60.0%	53.5-59.5%	53.5-59.5%
	Bad	≤56.5%	≤56.5%	≤55.0%	≤54.0%	≤53.5%	≤53.5%
* Very good = Nagyon jó; Good = Jó; Bad = Rossz							

	IZOMTÖMEG % Sportoló-mód 0 (A0)						
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>56.0%	>54.0%	>53.0%	>52.0%	>50.0%	>50.0%
	Normal	44.0-56.0%	42.0-54.0%	41.0-53.0%	40.0-52.0%	38.0-50.0%	37.0-50.0%
	Little	<44.0%	<42.0%	<41.0%	<40.0%	<38.0%	<37.0%
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>41.0%	>39.0%	>38.0%	>36.0%	>34.0%	>34.0%
	Normal	35.0-41.0%	33.0-39.0%	32.0-38.0%	30.0-36.0%	28.0-34.0%	28.0-34.0%
	Little	<35.0%	<33.0%	<32.0%	<30.0%	<28.0%	<28.0%
* High = Magas; Normal = Normál; Little = Alacsony							

	IZOMTÖMEG % Sportoló-mód 1 (A1)						
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>55.5%	>53.5%	>52.5%	>51.5%	>49.5%	>49.5%
	Normal	43.5-55.5%	41.5-53.5%	40.5-52.5%	39.5-51.5%	37.5-49.5%	36.5-49.5%
	Little	<43.5%	<41.5%	<40.5%	<39.5%	<37.5%	<36.5%
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.8%	>38.8%	>37.8%	>35.8%	>33.8%	>33.8%
	Normal	34.8-40.8%	32.8-38.8%	31.8-37.8%	29.8-35.8%	27.8-33.8%	27.8-33.8%
	Little	<34.8%	<32.8%	<31.8%	<29.8%	<27.8%	<27.8%
* High = Magas; Normal = Normál; Little = Alacsony							

	IZOMTÖMEG % Sportoló-mód 2 (A2)						
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>55.0%	>53.0%	>52.0%	>51.0%	>49.0%	>49.0%
	Normal	43.0-55.0%	41.0-53.0%	40.0-52.0%	39.0-51.0%	37.0-49.0%	36.0-49.0%
	Little	<43.0%	<41.0%	<40.0%	<39.0%	<37.0%	<36.0%
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.6%	>38.6%	>37.6%	>35.6%	>33.6%	>33.6%
	Normal	34.6-40.6%	32.6-38.6%	31.6-37.6%	29.6-35.6%	27.6-33.6%	27.6-33.6%
	Little	<34.6%	<32.6%	<31.6%	<29.6%	<27.6%	<27.6%
* High = Magas; Normal = Normál; Little = Alacsony							

	IZOMTÖMEG % Sportoló-mód 3 (A3)						
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>54.5%	>52.5%	>51.5%	>50.5%	>48.5%	>48.5%
	Normal	42.5-54.5%	40.5-52.5%	39.5-51.5%	38.5-50.5%	36.5-48.5%	35.5-48.5%
	Little	<42.5%	<40.5%	<39.5%	<38.5%	<36.5%	<35.5%
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.4%	>38.4%	>37.4%	>35.4%	>33.4%	>33.4%
	Normal	34.4-40.4%	32.4-38.4%	31.4-37.4%	29.4-35.4%	27.4-33.4%	27.4-33.4%
	Little	<34.4%	<32.4%	<31.4%	<29.4%	<27.4%	<27.4%
* High = Magas; Normal = Normál; Little = Alacsony							

	IZOMTÖMEG % Sportoló-mód 4 (A4)						
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>54.0%	>52.0%	>51.0%	>50.0%	>48.0%	>48.0%
	Normal	42.0-54.0%	40.0-52.0%	39.0-51.0%	38.0-50.0%	36.0-48.0%	35.0-48.0%
	Little	<42.0%	<40.0%	<39.0%	<38.0%	<36.0%	<35.0%
Kor		**10-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-99**
	High	>40.2%	>38.2%	>37.2%	>35.2%	>33.2%	>33.2%
	Normal	34.2-40.2%	32.2-38.2%	31.2-37.2%	29.2-35.2%	27.2-33.2%	27.2-33.2%
	Little	<34.2%	<32.2%	<31.2%	<29.2%	<27.2%	<27.2%
* High = Magas; Normal = Normál; Little = Alacsony							

	CSONTTÖMEG %	
	Magas	>18
	Normál	12-18
	Kevés	<12
	Magas	>16
	Normál	10-16
	Kevés	<10

HIBAJELZÉSEK

Jelzés	*Jelentés*
„Err“	A mérleg túl van terhelve.
„----“	Hibás adatok. A lábaknak érintkezniük kell a mérőelektródákkal.
„Lo“	Lemerülő elemek. Cserélje ki az elemeket.

TISZTÍTÁS ÉS ÁPOLÁS

Figyelem! Tisztítás előtt kapcsolja ki a készüléket.

Figyelem! Ne használjon semmiképp a műanyag részek tisztításához alkoholt, acetont, benzint, durva tisztítószereket. Ne használjon kemény keféket, fémes eszközöket sem.

- A tisztításhoz vegye figyelembe a *Biztonsági tanácsok*at is.
- Törölje át a mérleget rendszeresen egy száraz vagy enyhén nedves ruhával
- Ha a készüléket hosszabb ideig nem kívánja használni, tárolja azt az eredeti csomagolásában.

MŰSZAKI ADATOK

Áramellátás: 6V ⎓ 4db 1,5V R6/LR6/AA elemek
Maximális terhelhetőség: 180kg
Mérési egység: 100g

Elhasznált elektromos készülékektől való megszabadulás.
A 2002/96/EC jelű, elektromos készülékekről szóló európai irányelv (WEEE) kimondja, hogy az elhasznált háztartási készülékek nem helyezhetők a vegyes hulladék közé. Ezeket az elhasznált berendezéseket a normál háztartási hulladéktól elkülönítve kell gyűjteni, így mindenki kiveheti a részét a hulladékok újrahasznosításában, melynek célja, hogy az emberek egészsége és a természet minél kevésbé károsodjon.

Az áthúzott szemeteskukát ábrázoló szimbólum felkerül minden készülékre, ezzel arra figyelmeztet, hogy azokat elkülönítve kell gyűjteni. A készülékek használóinak a helyi illetékesektől vagy az eladóktól kell érdeklődniük a készülékek hulladékba való kihelyezésének módjával kapcsolatban.

- **Gondoskodjon a a csomagolóanyagok szakszerű hulladékba való kihelyezéséről. Érdeklődjön a gyűjtőhelyekről illetve a hulladékszelekcióval kapcsolatban a helyi hatóságoknál.**
- **Az elemek nem a háztartási hulladékba valók! A lemerült elemektől szabaduljon meg környezetkímélő módon, az érvényes törvényi szabályozásoknak megfelelően.**
- **A készülék hulladékba való kihelyezése előtt vegye ki belőle az elemeket.**

Importálja:
Dirk Rossmann GmbH
Isernhägener Straße 16
30938 Burgwedel

CE